

الطب العربى

فى القرن الثامن عشر
من خلال الأرجوزة الشقرونية

تحقيق وتعليق
د. بدر التازى

تعريب وتقديم
د. عبد الهادى التازى



الهيئة العامة للأرشيف والمستندات

الطبا العربي في القرن الثامن عشر

من خلال الأرجوة الشقرونية

من كتب التراث

الطب العربي في القرن الثامن عشر

من خلال الأرجوزة الشقرونية

تحقيق وتعليق
د. بدر التازي

تعريب وتقديم
د. عبد الهادي التازي



نشر
الهيئة المصرية العامة للكتاب

١٤٠٤ هـ - ١٩٨٤ م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فهرس مَواد الشقرونية

١١	• • • • •	الامداء
١٢	• • • • •	اعتراف بالجميل
١٣	• • • • •	تقسيم
١٤	• • • • •	تمهيد
		القسم الاول :
١٧	• • • • •	تقديم المخطوطات
١٩	• • • • •	عرض تاريخي
		القسم الثاني :
٢٥	• • • • •	الأرجوزة الشقرونية
٢٦	• • • • •	مبادئ الطب العربي
		القسم الثالث :
٣١	• • • • •	التعليق
٤٣	• • • • •	ما يتعلق باللباس الصحي
٤٤	• • • • •	ما يتعلق بتهوية المساكن
٤٦	• • • • •	ما يتعلق بصحة المسافرين
٤٩	• • • • •	خلاصة

شهدت كلية الطب مناقشة أطروحة تخرج الأولى من نوعها في تاريخ جامعة محمد الخامس . ويتعلق الأمر بالرسالة التي قدمها للطلاب بدر التازي حول الطب المغربي في القرن الثامن عشر من خلال الرجوزة الشقرونية ، وهي الرجوزة التي نظمها الطبيب عبد القادر بتشقرون ، معاصر السلطان المولى اسماعيل .

وقد كانت المناقشة بإشراف البروفسور عبد اللطيف بتشقرون ، استاذ في المسالك البولية ، ومشاركة البروفسور الدكتور عبد اللطيف بربيش عضو أكاديمية المملكة المغربية والسيد ادريس بنيجي ، استاذ في التشريح الطبي .

وقد نجح الدكتور بدر التازي بدرجة مشرفة للغاية مع تهنئة لجنة التحكيم واتخاذ قرار بالمباينة العلمية مع الكتابات الطبية وكذلك ترشيح الأطروحة للجائزة المخصصة للرسائل الطبية .

الإهداء

الى واليتى والى والدى ..

تلقيا لعنايتهما واهتمامهما وتربيتهما .. لقد كنا دائما وراء
ارشادي ابنى طريق العمل وطريق النجاح ، والى التعلق بالقيم
الروحية .

بلى

اعتراف بالجميل

سيظل الدكتور عبد اللطيف بن شقرون الأستاذ المبرز بكلية الطب من جامعة محمد الخامس منقوشا بذاكرتي وأنا استعرض أمامي المراحل التي قطعتها في انجاز هذا العمل .

لقد منحني من إرشاداته ما ساعدني على تحقيق أمنيته في الوقت المناسب . كما لا أنسى السادة الأساتذة : عبد اللطيف بربيش أمين السر الدائم لأكاديمية المملكة المغربية ، والأستاذ أريس بن يحيى الأستاذ المبرز بكلية الطب . وأخيرا والذي الدكتور الأستاذ عبد الهادي القازي . لاولئك ولكل الذين عملوا على أن يصبح هذا التراث في متناول الجميع عبارات تقديري واعترافي بالجميل .

تقديم:

يقدم: الدكتور عبد الهادي التازي

ليس لأنه ولدى ولكن لأنه عندما طلب مساعدتي له في اعداد هذا العمل لاحظت انه صادق في طلبه ماض في خطته ، وبالرغم من أن ثقافته العربية لم تكن في مستوى ثقافته في اللغة الفرنسية ، الا أن المجهود المتوالي الذي بذله طيلة خمس سنوات كاملة جعله يتغلب على كل المصاعب التي كانت اللغة تفرضها وهكذا اكتشفت أن « الأرجوزة » قد افادته بقدر ما افادها هو عندما يعثها من مرقدها وقدمها ليس فقط الى قراء اللغة العربية ولكن كذلك الى قراء احدى اللغات العالمية الحية وهي اللغة الفرنسية .

وقد سعدت أن اشهد - ضمن الذين شهدوا - مناقشة أطروخته الهامة بكلية الطب في جامعة محمد الخامس في صيف ١٩٨٠ ، ولكني سعدت أكثر من هذا أن أسمع عن نجاحه بدرجة مشرفة للغاية وعن تهنتة لجنة التحكيم التي اتخذت قرارا بترشيح الأطروحة للجائزة المخصصة للمراسل الطبية .

لقد فتح الدكتور بدر التازي ملفا من أهم الملفات في تاريخ الطب .. انه ملف العودة الى الأصول الاولى التي كان يعتمد عليها أسلافنا في ممارساتهم اليومية والتي تقتضى من طلبتنا أن يتمعنوا في دراساتها واستيعابها .. والعناية بها .

د. عبد الهادي التازي

تمهيد

كثيرا ما اثار ميدان الطب العربى استطلاع الناس سواء فى ذلك المتخصصون او غيرهم حيث رأينا عددا من المؤلفات تهتم بالموضوع ، وقد كان من بين هذه الكتب « تاريخ الطب العربى » الذى ألفه الدكتور لوكليرك وكذلك الأعمال الحديثة المتعلقة بالبحث التاريخى والترجمة والاهتمام باعداد القواميس . الخ . هذا طبعا الى جانب الخدمات الجليلة التى قدمها الدكتور رونو والأستاذ كولان اللذان اهتمتا بصفة خاصة بالطب العربى فى المغرب الأقصى واللذان استفدنا من أعمالهما فى الخدمة التى نقدمها اليوم تحت عنوان : (الطب العربى فى القرن الثامن عشر من خلال الأرجوزة الشقرونية) . وتعنى كلمة « الأرجوزة » وزنا خاصا خفيفا من أوزان الشعر العربى ، كان العلماء القدامى يستعملونه لتشجيع ذكره الطلاب على الحفظ ، ومن المعلوم أنه نفس للوزن الذى نظمت عليه مثلا « أرجوزة » سعيد بن عبد ربه والرازى وابن سينا وابن طفيل (١) .

(١) أميليو غرسية غوص : قصيدة سياسية لابن طفيل لم تنشر ، مجلة المعهد العربى للدراسات الاسلامية عدد أول ١٩٥٣ .

عبد الهادى التقرى : الوجدون وجبل طارق مجلة (افاق) المغربية يناير ١٩٦٣ .
بوزا كوهين : أرجوزة فى الطب مجلة القنطرة (الاسبانية) المجلد الاول ملريد ١٩٨٠ .
محمد المابيد الفاسى : مخطوط ناصر توبى بكر بن طفيل : مجلة التربية الوطنية

أبريل ١٩٦٧ »:

أما كلمة الشقرونية فهي في الواقع نسبة الى مؤلفها الطبيب عبد القادر ابن شقرون ، وكان قد فعل ذلك استجابة لسؤال وجه اليه بواسطة قصيدة شعرية من وزن « الرجز » أيضا ، وكان للسائل هو أحد تلامذة الطبيب ابن شقرون المشهورين كذلك في دنيا الثقافة المغربية وهو الشيخ سيدي محمد ، صالح بن المعلى للشرقي (١) .

ويتعلق الامر ببحث صحي ، خصص للقسم الاكبر منه لفن التغذية شربا وكلا (او علم الصحة الغذائية) ، وهو يتناول كذلك دراسة ميايين أخرى من علم الصحة بما في ذلك ما يتعلق باللباس الصحي وبالسكنى الصحية وبالسفر الصحي ، بل أن المؤلف تناول موضوعات أخرى تتعلق بتركيب الأدوية بالوسائل الوقائية والعلاجية .

وبالرغم من أن هذه الأرجوزة أنجزت في فترة تعتبر فترة انتكاس بالنسبة للطب العربي الأمر الذي كانت تعكسه بعض المقاطع ، بالرغم من ذلك ، فإنها هي الأرجوزة تقدم لنا فائدة حقيقية يمكن أن نعرف قيمتها ووزنها بما حفظه التاريخ لها من تمكنها من احتلال مركزها بين ذلك الفيز من المؤلفات والأعمال الطبية المماثلة من التي حررت على ذلك العهد حيث وجدناها ضمن المواد التي تدرس بجامعة القرويين بفاس الى بداية هذا القرن العشرين ، الأمر الذي يفسر النواحي التي كانت وراء طبعتها في مطبعة فاس المغربية عام ١٩٠٦ وفي مطبعة تونس في نفس الفترة .

وأنه بالإضافة الى قيمة الأرجوزة من الناحية الطبية والبحث ، فإنها تقدم لنا من جهة أخرى فائدة تاريخية فيما يتعلق بالطب العربي ، مبادئه الأساسية وتجاريه ، هذا علاوة على الفائدة اللغوية حيث اكتسبنا عددا من التعبيرات والمفردات الفنية المتعلقة سواء بعلم التغذية او تركيب الأدوية .

(١) يمت الشيخ محمد (بفتح الميم) بالشيخ العلوف ، ويدعى بالمصالح اعتبارا لصلاحه وقائه ، وهو ابن الشيخ سيدي محمد اللعو المعلى (بفتح اللاء) ابن لثرايف عبد الخالق بن عبد القادر بن سيدي محمد (فتح) اللعو الشرقي صاحب زاوية أبي الجعد من تادلة (المغرب) توفي أول الحرم عام ١٠١٠ . وقد ألف عددا من الكتب حول السادة (شراوة) وحول زاويتهم كان منها « الروض الفاضل في مناقب الشيخ سيدي محمد اللعو صالح » وقد تفرع من زاوية أبي الجعد الآم عدد من الروايات في اللعن الغربية ، نذكر منها على سبيل المثال زاوية شراوة في حوزة النواحي من فاس ... السلوة ج ١ و ١٩٢ ، الاستقصا ج ٨ - ٥٩ - ١١٩ - ١٢٤ .

على أن الأرجوزة لم تعمل من لدن علماء الاستشراف المتخصصين الذين أولوها عنايتهم وهم يعالجون « القضايا الغربية » ، ونذكر من هؤلاء على الخصوص الدكتور (رينو) الآنف الذكر الذي لم يفته - وهو يتحدث في إحدى دراساته المتعلقة بالأطباء المغاربة الذين اشتهروا قبل بسط الحماية الفرنسية على المغرب - لم يفته أن يستعرض عناوين طائفة من فصول الأرجوزة إضافة إلى ترجمة مختصرة لنظامها ومؤلفها الطبيب ابن شقرون .

وقد كان الهدف من هذا العمل ، قبل كل شيء ، هو أن نجعل الأرجوزة في متناول الذين يهتمون بالموضوع ، ولهذا الباعث قمنا بوضعها في سياقها التاريخي الطبي حيث ابتدأنا بتحديد أصولها التي توجد سلفاً في الطب الاغريقي ، وحيث بسطنا القول حول المبادئ التي ارتكزت عليها الأسطورة ، وذلك قبل أن نتصدى لنسخها وترجمتها المصحوبة بمعجم للمباراة التقنية . وفي هذا الصدد لابد أن نؤكد أن الأداة التي كنا نعتد عليها في خدمتنا كانت هي بالدرجة الأولى كتاب الدكتور رينو Renaud والبروفيسور كولان Colin السالفي الذكر ، وكذلك كتاب دةة الأحياء (١) ، أخيراً القواميس المتعلقة بالفاظ الطب المغربي ، ومع ذلك فمن الانصاف القول بأن المفردات والتعابير المستعملة في الأرجوزة لا توجد كلها في تلك القواميس مما دفعنا إلى الالتجاء في كثير من الأحيان إلى مصادر بيبليوجرافية أخرى أشرنا إليها في الوقت المناسب ، بل وإلى الاستفسارات الشفهية عندما يقتضي الأمر ذلك .

(١) نسخة الأحياء في آداب الطعام والشراب لسيده مصنف المللي الدقراق لرون

بمشق ، انظر معجم للطبوعات العربية تاليف شريكس .

تقديم المخطوطات

لقد اعتمدنا في نسخنا لهذه الأرجوزة على نص المخطوطتين الموجهتين في « الخزانة العامة » بالرباط علاوة على نسخة المطبعة الحجرية بفاس .

وقد كانت المخطوطة الأولى التي نصطلح على إعطائها حرف (١) ضمن (مجموع) يحمل رقم ١٦٠٢/د وهي تحتوي على طائفة من الموضوعات المتنوعة حيث وجدنا الأرجوزة (مع سؤال الطالب الشرقي) ابتداء من صفحة ١/١١١ إلى صفحة ١/٢٧٧ ب .

وتحتوي « الشقرونية » على سبعة وستين وستمئة بيت بمعدل ثلاثة وعشرين بيتا في الصفحة ، كتبت بخط مغربي ، مشكول بيد أننا نجهل اسم الناسخ وتاريخ النسخ كذلك .

أما المخطوطة الثانية التي نميزها بحرف (ب) فهي بدورها تقع في (مجموع) يحمل رقم ١٩١/د حيث كانت الأرجوزة تقع من صفحة ١/٢٠٨ إلى صفحة ٢/٢٣٦ ب وهي كذلك تحتوي على سبعة وستين وستمئة بيت بحكم أن كل صفحة تحتوي على اثني عشر بيتا ٠٠ وكانت كالنسخة الأولى مكتوبة بخط مغربي مشكول ، ولكنها على عكس الأولى تحمل تاريخ للنسخ الذي تم يوم الأحد ثالث شعبان ١١٨٨ هـ الموافق ٩ أكتوبر ١٧٧٤ م على يد محمد بن إبراهيم القرطبي الرباطي .

وإن النسخة المطبوعة على الحجر هي التي أعطيناها حرف (س) ، وهي كذلك توجد ضمن مجموع يحمل عنوان « مجموع المتن » حيث تحتل مكانها بين صفحة ٢/٢٧٦ ب وصفحة ٤/٠٢ ب بما في ذلك الأبيات المتعلقة بسؤال الطالب الشرقي ٠٠ وكانت الأرجوزة تتضمن ثلاثة وسبعين وستمئة بيت بمعدل ستة وعشرين بيتا في كل صفحة ، وهي بخط مغربي كسابقتها ومشكولة ، علاوة على أنها مقروعة أكثر من الأوليين .

وقد كانت المطبعة الحجرية التي اهتمت بهذه الأرجوزة هي بالذات مطبعة
مولاي احمد بن عيد للكریم القابري الحسنى الذى انجز هذا الطبع سنة ١٣٢٤ هـ
الموافق ١٩٠٦ - ١٩٠٧ م .

وتبتدىء « الشقرونية » بصفة عامة ، فى النسخ الثلاث على هذا النحو :

الحمد لله الحكيم المرشد	اللهم المرشد لكل مهتد
الرازق الأقوات للنساء	المنزل الفيث من السماء

وكما قلنا فان أرجوزة الطبيب عبد القابري بن شقرون كانت جوابا لسؤال
أحد أصدقائه تعتمد هو الآخر أن يكون سؤاله على وزن الأراجيز ، وكان يحتوى
على واحد وخمسين بيتا وزلت تنحصر الأرجوزة « الشقرونية » فى كل من
المقطوعة (١) و (س) ، ويبتدىء السؤال المذكور هكذا :

يا شيخنا النحوي حلو المنطق	المقري بمزايا المشرق
يا من علا الأتراب والأقران	كما سما الدهر به وزانا

وقد تضمن النص النهائي الذى قيمناه للأرجوزة مجموعة تتكون من أربعة
وسبعين وستمائة بيت ، كما قلنا ، الأمر الذى كان ثمرة فى الواقع لمحاولتنا
الأخذ بما فى النسخ جميعا (١ ، ب ، س) حيث اكتملت الأرجوزة بفضل هذا
الصنيع ، وقد حرصنا على أن ننبه الى أى خلاف قد يوجد بين النسخ الثلاث ،
ونحيل القارئ نتيجة لذلك على هوامش الصفحات ، وقد رأينا من المفيد أيضا
أن نورد نص السؤال بكامله على رأس الشقرونية نظرا لكونه مثبتا كذلك فى كل
من النسخة حرف (١) والنسخة حرف (س) .

غرض تاریخی

ليس في نيتنا أن نعالج في هذا الفصل بتفصيل ، تاريخ الطب العربي ، ولكن هدفنا فقط توضيح أصوله والوقوف باختصار على مراحل تطوره عبر العالم الى القرن الثامن عشر ، التاريخ الذي يتفق وتتلّف « الشقرونية » ، وان هذا سيساعدنا من جهة على تدقيق نوع الطب الذي كان يمارس في تلك الوقت كما انه من جهة اخرى سيمكننا من تحديد السياق الطبي في « الشقرونية » .

وهكذا ففي عصر ما قبل الإسلام لم يكن هناك - على ما يبدو - في شبه الجزيرة العربية سوى طب بدائي ، ونتيجة لذلك فإن المعارف والممارسات الطبية كانت ثمرة الاختشافات العرضية وثمره الملاحظة ٠٠ وفي كثير من الأحيان كانت تلك المعارف تمتاز كذلك بالسحر والمعتقدات الخرافية (١) .

وقد أحدث ظهور الاسلام ثورة بكل معنى الكلمة الثورة فى هذا الموضوع ،
وهكذا فان المؤمنين الذين كان عليهم ان يقولوا الشرك والكفر وان ينشروا
رسالة السماء وجدوا انفسهم امام اكتشافات وحضارات وهم يفتخون بالشعوب
الافرى ويفتحون البلاد التى كانت تخضع لأمم غير الأمة العربية ، وهكذا فعند
فتحهم لمصر اكتشفوا لأول مرة الطب الاغريقى على نحو ما رايناها يفتخون
عيونهم فيما بعد عندما وصلوا الى بلاد ما بين النهرين والى بلاد فارس ٠٠ لقد
كان الطب يدرس فى معهد الاسكتريه من خلال كتب كاليان Galian ٠ ومن هنا
ابتدأت حركة ترجمة تلك المؤلفات الى اللغة العربية ٠

وفي العالم الإسلامي كانت أول مدرسة طبية هي المدرسة التي عرفتها بلاد الشرق ، المشهورة بأسماء شخصياتها العظيمة الكبيرة ، من أمثال الرازي (٨٥٠ - ٩٢٣) وابن سينا (٩٨٠ - ١٠٣٦) وابن النفيس (النصف الثاني من القرن الثالث عشر) .

وقد اتبعت المدرسة الشرقية بالمدرسة الغربية حيث وجدنا (أبا القاسم الزمراوى (١) (٩٣٦ - ١٠١٢) ووجدنا ابن زهر (Avenzoar) (١١٠١ - ١١٦١) وابن رشد (AVERROES) (١١٢٦ - ١١٩٨) .

وان انتشار الطب عبر العالم غير الاسلامى وبخاصة فى بلاد اوربا ابتداء بمدرسة ساليرنو بفضل ترجمة المؤلفات العربية الى اللغة اللاتينية من طرف قسطنطين الافريقى (١٠١٩ - ١٠٨٧) حيث انتشر الطب فى اوربا شيئا فشيئا .

ولاجل ان نعطي فكرة عن الدور الذى قام به هذا الطب فى العصر الوسيط فى هذه الجهة من العالم ، يكفى ان ننكر بانه من بين الثلاثة عشر كتابا التى تمتلكها خزانة كلية الطب فى باريس المؤسسة حوالى أواخر القرن الرابع عشر ، نجد ستة مجلدات مترجمة الى اللاتينية عن مؤلفات طبية عربية ، كان من ضمنها « كليات ابن رشد ، وقانون ابن سينا ، وكتاب أبى القاسم (للتعريف بن عجز عن التأليف) وكتاب الرازى » . ولقد كان كتاب القانون أحد المؤلفات الطبية الكلاسيكية طيلة العصر الوسيط وحتى القرن السادس عشر .

والواقع ان بداية انهيار الطب العربى تبتدىء منذ القرن الثالث عشر ، ولو اننا لم نحسب ذلك الانهيار التدريجيا . . وهكذا فبعد سقوط القسطنطينية العظمى فى القرن الخامس عشر لاحظنا ، ومن جديد ، المؤلفات الطبية الاغريقية تصل مباشرة الى اوربا فاتحة بذلك الطريق لما يسمى طب عصر النهضة ، وقد لاحظنا اضافة الى هذا ، وفى هذه الفترة بالذات ، ان المبادئ الطبية الاغريقية اخذت طريق الاهدال شيئا فشيئا تاركة بذلك المكان للاندراك الطبى الجديد ، وهو الاندراك الطبى الذى يمارس حاليا .

وسنذكر على سبيل المثال معاصرا اوروبيا للمشرقونية وهو الطبيب الايطالى المالبيجي (MALPIGUI) (١٦٢٨ - ١٦٩٤) .

وفيماء يتعلق بالمغرب بصفة خاصة فانه ، اى المغرب ، كان فى العصر الذهبى للطب العربى فى المغرب (القرن الحادى عشر والثانى عشر) يكون مع اسبانيا الاسبانية (الاندلس) بلدا واحدا ، علاوة على ذلك فان هذه الفترة جاءت مصافقة لحركة « الاسترجاع » التى اعقبتها حركة الهجرة نحو الديار المغربية حيث وجدنا عددا كبيرا من العائلات الاندلسية كان من بينها عدد من اطباء اللامعين من امثال اميرة بنى زهر .

(١) تعرفه المصادر الادبوية هكذا : ابو القاسم .

وفى أعقاب هذه الفترة ومنذ القرن الثالث عشر ٠٠ حلت تكسة بسائر البلاد الإسلامية عكست آثارها على مختلف العلوم ومن ضمنها علم الطب ، بالرغم من أن هناك طائفة من المجتمعات الثقافية الإسلامية ظلت متشبثة بتراثها ٠٠ على نحو ما نرى فى ديار مصر ، بالشرق الأوسط ، وما نراه فى ديار المغرب كذلك ، لقد ظهر فعلا أن المغرب كان آخر ملاذ للعلوم وخاصة فى ميدان الطب العربى بالمغرب ٠

وهكذا فإن عصر « الشرقوية » كان ما يزال يعيش تدريس الطب بصفة رسمية فى المعاهد المغربية ، وقد كان المركز الأساسى لتعليم هذا الفن هو جامعة القرويين بفاس حيث تشاهد أن أساتذة الطب يعتمدون على نتائج الأطباء الشرقيين بما فهمه الأطباء الكلاسيكيون كابن سينا والرازي أو الأطباء الصصريين كالطبيب السورى داود الانطاكي من أصحاب القرن السادس عشر أو كذلك الأطباء الذين ينتسبون للغرب الإسلامى من أمثال أبى القاسم الزهرائى ، دون أن ننسى مع كل هذا ، المؤلفين الذين ينتسبون للمغرب الأقصى والذين ننكر أممهم بعضهم على سبيل المثال لا الحصر ، من أواخر القرن السادس عشر ، الوزير الفسائى الذى كان من جملة المؤلفين فى موضوع النباتات الطبية والمقايير وتقصده الى كتابه (الحقيقة) الذى كان البروفيسور كولان قد أخذ فى ترجمته ٠

ونذكر من بين المعاصرين للطبيب عبد القادر بن شقرون ، الطبيب المعروف عبد الوهاب بن أحمد النراق الذى نظم فى الطب قصيدته المشهورة حول فوائد النعناع الطبية ٠٠ ان لائحة الأطباء الذين ظهروا فى هذه الفترة كانت طويلة جدا (١) ، وأن من بين هؤلاء وفى هذا السياق يمكن أن نضع طبيبنا اليوم عبد القادر بن شقرون كما نضع أرجوزته الشرقوية كذلك ٠

بيوجرافية عبد القادر بن شقرون :

هو أبو محمد عبد القادر بن شقرون الملقب بالمكناسى (نسبة الى مدينة مكناس) تميزا له من اسم مماثل فى فاس كان يعيش فى أواخر القرن الثامن عشر ، كان أبو محمد معاصرا للملطان مولاي اسماعيل (١٦٧٢ - ١٧٢٧) ولكن نجهل متى ولد بالضبط ومتى توفى كذلك ! ٠

وقد درس بمدينة فاس حيث لقي هناك استاذة الجليل فى الطب أبا عبد الله

محمد ادراك الذي يتعصب لعائلة ادراك الشهيرة التي اُنجبت عددا من الأطباء المرموقين ، كان من بينهم عبد الوهاب بن احمد ادراك الذي يعاصر ابن شقرون . وقد درس بمدينة مكناس العاصمة الاسماعيلية ، وهناك اتاحت له الفرصة للتعرف على عدد من الأساتذة الكبار المتخصصين سواء في الطب أو الأدب أو الدين .

ولم يكتف ابن شقرون بالأخذ عن مشايخ المغرب ، ولكنه رحل للمشرق حيث اغتنم فرصة قيامه بمناسك الحج ليمر بمصر حيث درس هناك الطب أيضا على يد الطبيب احمد الزيدان ، وكان من جملة المواد التي درسه أياها ملخص قانون ابن سينا الذي قام به ابن النفيس .

لقد كان ابن شقرون رجل دين ، ورجل أدب وشاعرا بارعا كذلك على نحو ما قاله معاصره الكاتب المعروف ابن الطبيب العلمي في كتابه « الأنيس المطرب » ، ومع ذلك فإن الصفة التي تغلب على ابن شقرون هي صفة الطبيب الصيدلي المشتغل بالأعشاب .

وحسب بعض المقاطع التي طالعنا بها صاحب « الأنيس المطرب » فإن ابن شقرون كان يمارس تدريس الطب في المسجد الذي يجاور ضريح الولي الصالح سيدي احمد بن خضراء . وقد عده النقيب مولاي عبد الرحمن بن زيدان مؤرخ الدولة في مخطوطته « المنزح اللطيف » على أنه ، أي ابن شقرون ، كان من بين الأطباء المخصوصين للسلطان مولاي اسماعيل .

ومن بين التلامذة الذين اشتهر أنهم أخذوا عن ابن شقرون فنكر على الخصوص الشيخ سيدي صالح بن المعطى الشرقى الذي كان آنذاك يتمتع بحظوة في تانلة (أبو الجعد) فكان سيد قومه في تلك الجهة ، وكان بالذات هو الذي يسأل ابن شقرون أن يفيدته حول الطب ، الأمر الذي كان سببا في نظم الشقرونية .

كما فنكر من بين تلامذته المرموقين ابن الطبيب العلمي صاحب كتاب « الأنيس المطرب » والذي نراه يأتي في كتابه المذكور على طائفة من الوصفات الطبية الساحرة التي تلقاها بنفسه من الطبيب ابن شقرون ، وقد نكر ابن شقرون على أنه مؤلف لعدد من الكتب الأدبية التي نجهلها إلى الآن ، كما نكرت له طائفة من الأشعار التي قرأنا بعضها في كتاب « الأنيس » .

وفيما يتعلق بالميدان الطبي بصفة خاصة وجدنا ، كما اشرنا سابقا ، عددا

من الوصفات الطبية التي رعد صدامها صاحب الأنيس المطرب ، وقد أقامنا الدكتور روتو عن وجود مؤلف لابن شقرون يعالج بصفة خاصة ، الأنوية المفردة والمقايير الطبية بيد أن المخطوطة المتعلّقة بهذا الموضوع لم يعثر عليها بعد .

وهكذا فإن العمل الرئيسي الذي عرف به طبيبنا والذي نال شهرة في سائر جهات المغرب هو « الشقرونية » التي ظهرت لأول مرة بمكناس سنة ١١١٢ - ١٧٠٢ والتي هي موضوع دراستنا اليوم .

الأرجوزة الشقرونية

تنبيه:

لأجل أن نقدم الأرجوزة على شكل واضح بين ، عمدنا إلى نصها (بما فيه السؤال المطروح على الشيخ) وجعلنا لكل بيت من الأبيات الشقرونية (١٧٤) رقما خاصا به من بدايتها إلى نهايتها ، وعلى هذه الأرقام ، أرقام الأبيات تتم إحالتها ٠٠ وعلى تلك الأرقام نعتد في تفسيرنا وتعليقنا عند الاقتضاء .

وفيما يتعلق بإداء الحروف العربية بحروف لاتينية فقد اعتمدنا منهج الجداول المقترح على المؤتمر العالمي لتنميط الأسماء الجغرافية وذلك اعتمادا على ما قدمته المجموعة العربية لدى المؤتمر المذكور (١) .

(١). نطلب لنا أن نقدم بالذكر الجليل للدكتور عبد الهادي التكري الذي قدم لنا هذه الملاحظات .

مبادئ الطب العربي

قبل أن نتناول عرض نصوص « الشقرونية » وحتى تتمكن من متابعة منطقتها نرى مما لا يستغنى عنه أن تكون لدينا فكرة للمبادئ التي ارتكزت عليها معلومات الأرجوزة ، أن ذلك هو الهدف من هذه السطور التي نكتبها ولابد أن نعيد إلى الذاكرة مرة أخرى أن هذه النظرية هي بالذات النظرية الاغريقية •

فكرة العناصر والمزاج :

أن كل شيء يبتدئ من العناصر الأربعة التي تتكون منها سائر المواد : النار ، الهواء ، الماء ، الأرض •

لكل عنصر من هذه العناصر صفته الخاصة به :

- بالنسبة للنار نراها تكون الحرارة ••
- وبالنسبة للهواء نراه يكون الرطوبة ••
- وبالنسبة للماء فانه يكون البرودة ••
- وبالنسبة للأرض فانها تكون الليبوسة •

وعلى أساس نسبة وجود هذه العناصر الأربعة في جسم أو في مادة يحدد ما نسميه « المزاج » •• وهكذا فإن عنصرا من تلك العناصر يمكن أن يكون متفوقا على الآخر ، فإذا كان عنصر النار زائدا يقال عن الجسم الذي يتميز بذلك أنه ذو مزاج حار ، وإذا كان عنصر الماء زائدا قيل عن الجسم أنه ذو مزاج بارد •• الخ •

وفي هذا المعنى ينبغي أن تفهم الوصفات التي يقدمها صاحب الشقرونية ، وعلى سبيل المثال فيما يتعلق بالمواد نجد المؤلف يقول في البيت رقم ٣٧ « القمح في المزاج حر ••• » •

وأحيانا يكون هناك عنصران متفوقان ، لنفرض انهما الماء والهواء ، فإن المادة التي تحتويهما تكون باردة ورطبة ، وعلى سبيل المثال ننكر البيت رقم ٢٤٥ :

حب الملوكة بارد في طبعه رطب فلا تهمل عظيم نفعه

وأخيرا فإنه إذا كانت العناصر كلها موجودة بنفس النسبة فإنه يقال عن المادة أنها « محتلة » ٠٠ وهكذا نقرأ في الشقرونية في البيت رقم ٢٦٢ :

و(التفاح) للحلو مثل للاعتدال وليس من حرارة بحال

وينبغي أن ندقق في هذا النصد بأن في كل مزاج ذاته أربع درجات ، ولنا مثل ذلك في البيت رقم ٤٠٢ - ٤٠٣ :

٠٠ فأول يبلغ حد الرابعة من درج ، فخذ علوما نافعة
والثاني في الثالثة الموالية وثالث في الطبع دون الثانية

فكرة الاخلاط والطبائع :

وفيما يخص الجسم الانساني فان العناصر الاربعة تتألف لتكون بادىء الامر الاخلاط الاربعة التي يتركب منها مختلف الاعضاء .

والاخلاط الاربعة هي :

- ١ - الدم : الذي يتميز مزاجه بالحرارة والرطوبة .
- ٢ - البلغم : الذي يتميز مزاجه بالبرودة والرطوبة .
- ٣ - الصفراء : الذي يتميز مزاجه بالحرارة واليبوسة .
- ٤ - السوداء : الذي يتميز مزاجه بالبرودة واليبوسة .

وبمقدار الاخلاط الاربعة في الجسم نحدد ما نسميه « الطبع » او « المزاج » كذلك ولهذه الاخلاط الاربعة تنسب الطبائع الاربعة المختلفة حسب تفوق كل طبع على الطبع الآخر .

- وهكذا فان التفوق في خلط الدم يعطى صفة الطبع الدموى
- والتفوق في خلط البلغم يكسب صفة الطبع البلغمى .
- والتفوق في خلط السوداء يعطى صفة الطبع السوداءى .

ولنذكر اخيرا بانه من الممكن بالنسبة لهذه الاخلاط ان يتحول بعضها الى البعض الآخر عن طريق ظاهرة « احتراق » على ما نرى في البيت رقم ٢٤١ :

فمنه يسرع بالسوداء

ولا يلبق (التمس) بنوى الصفراء

ولأجل أن يتوفر الاتصاف على حالة سليمة وصحة كاملة فإن مدفه ينبغي أن يتوجه إلى الحصول على توازن تام فيما يتعلق بالمزاج ، وفي اخلاط الجسم ، وعند التطبيق فإن هذا المبدأ يهم سائر ميادين الطب والصحة .

تطبيق على علم الحمية : «Le Diététique»

لنأخذ مثلا في انسان ذى طبع صفراوى على حسب التعبير الاصطلاحي ، فان فيه زيادة في الحرارة واليبوسة وهذا يقتضى أن يعتمد هذا الانسان على المواد الغذائية الباردة والرطبة ، فانها هي التي تناسبه للحفاظ على توازنه ، ولأجل توضيح هذا ينبغي أن نذكر هذا التل في البيتين رقم ٢٤٥ - ٢٤٦ :

رطب فلا تهمل عظيم نفعه

حب الملوك يبرد في طبعه

مخصب لجملة الاعضاء

يقمع شر فضلة الصفراء

وبعكس ذلك ، وبالنظر للمثل الذي ضربناه للصفراوى ، فان المواد الحارة تزيد في عدم توازنه وتكون بالنسبة اليه قاضية ، وهذا ما يمكن أن نستنتجه مثلا من البيتين رقم ٢٣٧ ورقم ٢٤١ :

يقثو غذاء بين الغزارة
فمنه يسرع للسوداء

والتمس مائل الى الحرارة
ولا يلبق بنوى الصفراء

فاذا عرفنا هذا فان القضية التي تخطر على البال ، هي كيف نعرف ونحدد مزاج المادة الغذائية ؟ وبهذا الصدد فانه توجد بالأرجوزة طائفة من الاشارات التي قسمها ابن شقرون تجعلنا نعتقد بأن مذاق المادة يكون وسيلة من وسائل تحديد مزاجها ، وهكذا يمكن أن نقرأ مثلا في البيت رقم ٤١٦ :

وقولنا شاهده المرارة

مزاجها ليس مع الحرارة

وكذلك في البيت رقم ٣٦٢ :

مزاجه ليلها المرارة

والاسود الناضج ذو حرارة

وكذلك في البيتين رقم ٤١٩ ورقم ٤٢٠ :

كذا الرطوبة له متسوية
عذب نفيه بالقياس الصافي

واحكم على الزرنيخ بالرطوبة
اذ طعمه لدى الحكيم الذائق

التطبيق على الأمراض والأدوية : «Moyens Méthodiques»

تعتبر حالة المرض ، حسب هذه النظرية ، كنتيجة لعدم توازن مهم بالنسبة للمزاج ، وهكذا فإن هناك أمراضا تنشأ عن الإفراط في الحر ، ومن ثلئى الأمراض سائر أنواع الحمى ، وهناك أمراض تنشأ عن الإفراط في البرد ، ومن تلك الأمراض تنشأ حالات داء المفاصل (الروماتيزم) ٠٠ الخ ، وإن علاجه يعتمد إذن على التركيز لتحضير مواد تحتوى على الخاصيات المضادة ، وللإشارة الى هذا نقدم مثالين مأخوذين من الشقرونية :

البيت رقم ٢٥٨ :

والبرد ثم اليبس في الزعرور من أجل ذا يليق بالحرور

والبيتان رقم ٢٢٨ - ٢٢٩ :

والحر واليبس مزاج الثعلب والقليل فيه خير لرب

لداء الاستسقاء والمفاصل ورعشة وفالج مواصل

وينبغي أن تسجل مع هذا بأن علاجا من هذا النوع ينبغي أن يأخذ بعين الاعتبار والطبع الذى ينتسب اليه الانسان ، هل هو سموى او صفراوى او بلفمى او سوداوى وذلك لتجنب مضاعفة عدم توازنه الاصلى والطبيعى . ومن هنا تأتى النظرية المعروفة فى الطب الحديث « بالنظر الحائل دون استعمال علاج » (contre — indication) الذى نقدم له هذا المثال فى البيت رقم ٥٢٤ :

ولا يليق يثوى الصفراء هذا ، فأنثرهم عظيم الداء

تطبيق على الملابس الصحية (صحة الملابس) :

إن كل قماش وثوب له هو الآخر مزاجه الخاص به (حسب نسبة العناصر التى يتألف منها) ، وينبغي أن يتفق مع طبع الشخص الذى يرتديه ، وهكذا نقرا فى البيت رقم ٦٠٦ :

وكل ملبوس من الاصول سخن المزاج بين الجفاف

وينبغي أن نعيد الى الذاكرة للمزيد من التوضيح بأن الانعسان البلفمى يتوفر على زيادة فى البلفم فيها الحرارة والرطوبة ، وعلى عكس ذلك فإن الانعسان الصفراوى يتوفر على إفراط فى الصفراء فيه الحرارة واليبوسة .

تطبيق على صحة المسكن (المسكن الصحي) :

وان المساكن بما تتوفر عليه من مناخ داخلي من شأنها كذلك أن تحمي القاطنين بها بما تضمنه لهم من رعاية للمزاج الذي يتوفرون عليه . وهكذا نقرا في البيتين رقم ٦٢٨ - ٦٢٩ :

والبرد ثم اليبس في الشمال	فهو إذن من أطيب المجالس
وقت هجوم الحر في الصيف	عند اشتداد الوهج العنيف

وبالإضافة الى هذا فان تعرض المساكن لمختلف انواع الرياح له ايضا اهميته ، لأن لكل ربح تأثيرها الخاص على مزاج اولئك السكان ، ولنقرا على سبيل المثال البيت رقم ٦٢٥ :

وكل ما يكشف للبور ينفع كل بدن مصور

وعلى ضوء الذي تقدم نرى أن الأمر يتعلق هنا بطب وقائي قبل كل شيء ، بهدف الحفاظ على توازن الجسم الانساني (باستعمال دقيق لمساثر العوامل التي تحيط بالانسان بما في ذلك المواد الغذائية والملابس والسكن والمناخ المحيط به) وتجنب الأمراض الممكنة .

ويعد أن تعرفنا على هذه المبادئ ، وهذه المفردات الأساسية فانه سيكون من السهل علينا أن نفهم مضمون « الشقرونية » .

ومن المفيد - اضافة الى كل هذا - أن ننبه الى أن الشقرونية أحيانا تحتوي على نكر « أمزجة » ، علاوة على الأمزجة الأربعة التي تعرفنا عليها مما لم ننق له على تفسير معقول أو يتعلق الأمر بالأمزجة التالية : المزاج اللين - اللطيف - الغليظ - اللدن .



التعليق

فيما يتعلق بالشكل :

لقد أدى ابن شقرون معلوماته بواسطة منظومة من بحر الرجز كما أسلفنا ، وبالرغم من اتمتانه بالتبقيق العلمى واستعماله لبعض التعبيرات اللبينية فانه - أحيانا - لم تفته النكتة والفكاهة وهو يعبر عن مقاصده •

وفى هذا النوع من الشعر المسمى بالرجز نجد ان كل بيت يتألف من (مستعلن مستعلن) ست مرات مجزأة على شطرين يتكون منهما البيت ، وقد كان هذا النوع من الشعر مستعملا كثيرا على هذا العهد وبخاصة فى المؤلفات العلمية لدرجة أن بحر الرجز كان معروفا عند الناس بجمار الطلبة ، يجدون ركوبه سهلا وقيامته فى متناولهم •

وان هذا الأسلوب الموزون يفقد أحيانا الوضوح المطلوب بسبب ارتباطه بقياس خاص وقافية محددة ، وقد يبدو من خلال هذا الوزن انه ربما لا يؤدى موضوعات علمية بيد أن معايشة الأرجوزة يجعل الانسان يرتاح لقراءتها ويستأنس بوزنها وقافيتها ، فهى لأجل ذلك تقسم لك سائر أنواع المساعدة للذاكرة على نحو ما يعرف فى أيامنا بالوسائل الخاصة بتقوية الذاكرة :
« Moyens Mnémotechniques » التى تستعمل بكثرة من طرف الطلبة •

اما بالنسبة للمعق :

ان مجموع المعلومات التى تحتويها الأرجوزة على درجة كبيرة من الأهمية ، وهكذا فإن هذا العمل يعكس صورة عصر وصورة حضارة مع كل ما يوجد فى ذلك العصر وفى تلك الحضارة من مظاهر سواء فى وسيلة العيش أو فى الماديات الخاصة بالمأئنة وأسلوب الهندسة المعمارية ، وطرق اللباس وما يتخلل ذلك من العلاقات التى كانت للمغرب مع الدول الأجنبية والأوربية على الخصوص ، وربما أيضا بعض الظروف السياسية الثقيلة •• وفى كل من هذه النقاط نجه هناك عناصر للمناقشة •

ومن جهة أخرى فإنه من الناحية اللغوية نجد أن دراسة التعبيرات الإيقنية المتعلقة بتركيب الأنوية والمتعلقة بعلم التغذية (الحمية) الخ .. مثلا فيما يتعلق بأصلها العربي أو البربري أو الفارسي أو اليوناني ، تحتاج كذلك الى دراسة لا تفلو من فائدة .

بيد أننا مع ذلك خصصنا تعليقاتنا بالمبادئ التي تمس الصحة التي كانت موضوع بحث الشقرونية ، وهذا على ضوء المعارف الحاضرة ، وهكذا فإن تعليقاتنا ينصب إذن على علم التغذية وعلى المياه والمشروبات التي عالجناها على حدة من علم التغذية ، الصحة في الملابس ، الصحة في المسكن ، الصحة في التنقلات والأسفار .

ولنقل من الآن بأن هناك عرقلة هائلة كانت تعترض طريقنا في التعليق ، تلك هي الانسياق في نقد نظرية مقننة البنا بنظرية أخرى ذات مبادئ تختلف تمام الاختلاف عن النظرية الأولى ، ومن أجل ذلك فأننا نحاول أن نتجنب النقاش العميق مقتصرين على الحديث حول بعض النقاط العملية والمحددة التي تتعلق بالمبادئ المطروقة .

فيما يتعلق بالفصل الخاص بعلم التغذية :

علم التغذية (la Diététique) هو فرع من علم الصحة يهتم بأنواع التغذية التي تقوم عليها حياة الانسان ، وكما اشرنا الى ذلك آنفا فإن ذلك العلم ، علم التغذية ، يتركز في الأرجوزة الشقرونية نفسها على مبدأ « العناصر » ، وهكذا فإنه من المستحيل أن نقوم فيها بتحليل يبنى على معايير علمية عصرية ، وأكثر من هذا يمكننا ، بناء على بعض النقاط العملية ، أن نقوم بتقريب بين تلك العناصر وهذه المعايير ، على سبيل المثال في موضوع تصنيف الطعام وموضوع الحمية الغذائية وموضوع بعض خواص الأطعمة .

وأخيرا ، وكموضوع لا يقبل الانفصال عن علم التغذية - وهو ما يؤكد به هذا الفصل - ما يتعلق بالأمراض (القيرياء المرضية والعلاج) ، الشيء الذي جعلنا نخصه بقرة في نهاية هذا للشرح .

قبل التعرض للمقارنات والشروح نبدأ بالأسس النظرية المتوالية لعلم التغذية حسب مفاهيم القدماء (الطب العربي) ، وحسب مفهوم الطب الحديث .

لنذكر أن لكل فرد - طبقا لمبدأ العناصر (أنظر مبادئ الطب العربي) - خاصية معينة (حسب نسبة الأخلط الأربعة التي تركبه) تكشف دائما عن علم

توازن ما ، (حرارة ، برودة) ومن جهة أخرى ، وبالطريقة نفسها ، فإن لكل غذاء مزاجاً معيناً (حسب نسبة العناصر المكونة له) ؛ وهكذا فإن النور الذي تلعبه للعناصر هو أحداث التوازن في « مزاج » الأفراد .

هذه الطريقة في الرؤية ستتخذ في جميع المستويات ولا سيما :

– في تحديد كيفية التغذية (النظام الغذائي) .

– وفي كيفية وصف الأغذية ، وبالمناسبة فهذا هو التصميم النموذجي الذي استخلصناه من الأستاذ ابن شقرون :

١ – مزاج الغذاء .

٢ – تأثير الغذاء في الجسم ، وينكر الأستاذ في هذا الموضوع من جهة الفعالية المنتظرة لمزاج الغذاء (إعادة للتسخين ، وإعادة التبريد ...) ومن جهة أخرى فعالية أو فعاليات تعين بالتجربة (مثل خاصية مصصكية الخروب) .

٣ – الأغذية النباتية المتنوعة ، ولننكر – في هذا الصدد – أنها كلها محلية ومفريقية ، بل خاصة بذلك للمه .

٤ – مصصحات (أو ملطفات) ، الأغذية « اصلاح » ، ولنسجل بخصوص هذه الفكرة التي تتردد مراراً في الأجزاء ، أن هناك ثلاث فرضيات شارحة :

– مصصحات قد يكون الهدف منها أحداث توازن في مزاج الغذاء نفسه .

– مصصحات قد يكون الهدف منها جعل الغذاء كاملاً من الناحية الغذائية (البيت رقم ٥٩) .

– كما قد يكون هدفها تسهيل هضم الغذاء (البيت رقم ٥٢) .

وهذه الفرضيات الثلاث يمكن أن تصلح كلها حسب الحالات .
أما ما يتعلق بعلم التغذية الحديث ، فإن تحديد الحاجيات الغذائية للجسم يرتكز كلياً على أسس أخرى ، أهمها الارتياح إلى الحاجيات الطاقة المقدرة بالحريوات (alories) (أو للكلوريات) ، حيث أن الهدف منها تأمين الأيض (١) الأساسي (أو الاستقلاب الأساسي) ، وتسلسل مختلف الوظائف ، والعمل العضلي ... الخ . ان دور الأغذية هو تأمين هذه الطاقة بفضل محتواها من السكريات والدهنيات والبروتينات ، وعلاوة على هذا يجب احترام

(١) الأيض هو مجموع التحولات الكيميائية انطالية التي عرفها الأيض :
Métabolite ، والأيض هي إحدى مركبات المادة الحية مثل الكربون .

عدد من التوازنات ، وأهمها التناصب التام بين هذه المكونات الثلاثة لقاعدة الحاجيات الطاقية ، وأخيراً ، ولكى تكون التغذية كاملة يجب تزويد الجسم - وبكميات محددة جيداً - بالمواد التى يعجز عن تمثيلها والتى يمكن إجمالها فى بعض الأحماض الأمينية الضرورية ، والحيمينات (أو الفيتامينات) ، والأملاح المعدنية (كالمسيوم وبسفور ...) والعناصر الكيميائية الضرورية غير الأساسية (الحديد ...) .

من هذه المعطيات ينطلق حساب الحصص الغذائية (بمعدل ٢٠٠٠ حريرة يومياً بالنسبة لفرد بالغ عادى) والنظام الغذائى ، وكذلك تصنيف وكيفية وصف الأغذية ، هذه الكيفية التى تعتمد على محتوى الأغذية من بروتينات وسكريات وأملاح معدنية وحيمينات .

وهكذا فإن التباعد بين هذين المفهومين جلى وواضح ، والتحليل الحقيقى للأرجوزة حسب الأسس العلمية الحديثة يستحيل إجراؤه ، إلا أنه من الممكن عملياً تقريبها من هذه الأسس ، وقد فعلنا ذلك بالنسبة لتصنيف الأغذية والنظام الغذائى وبعض خصائص الأغذية ، وكان ذلك خلاصة الملاحظة والتجربة (ولا علاقة له بمبدأ العناصر) .

ولدراسة تصنيف الأغذية فى الشقرونية عملاً لى لتصميم المعتمد من قبل الأستاذ شارحينه أولاً بأول .

يبدا المؤلف بما يسميه « الحبوب » وهو يضم الى هذا المصطلح « الزروع ، كالقمح والشعير والذرة والأرز والخبز » أو الذرة البيضاء « ... » وكذلك القطنى (كالفاسوليا والحمص والعدس والفلول ...) وكونه يبدأ بهذه الأغذية يدل على أنها أساسية فى التغذية (كما هو الحال فى بلادنا الآن) ، زد على ذلك أن هاتين المجموعتين الغذائيتين - رغم اختلافهما فى الشكل - فإنهما تشتركان فى غناهما الغذائى بفضل محتواهما البروتينى النباتى خاصة .

وبعد فصل « الحبوب » يأتى فصل الأغذية المركبة ، وهو فصل هام جداً لتعدد الأصناف الطبخية التى ينكرها (لكن نون شرح) ، ثم ينتقل الى فصول متتابعة - لحوم الذبائح ، والدواجن و (البيض) ، والأسماك ، والقنصية ذات الشعر - وهذه الفصول تضم بالفعل المنتجات ذات الأصل الحيوانى (مصدر البروتينات الحيوانية) ، ولقد اخترنا أن نقول بضع كلمات فيما يخص اللحوم ، فى الواقع أن أحكام الأستاذ المتعلقة باللحوم - طوال مؤلفه - أحكام متغيرة ، فتارة يقومها وطوراً يذم بعضها بقوة مثكراً فى هذا بالمجانلة للحالية فى شأن هذه المادة من الغذاء . وقد سجلنا فى هذا الفصل نفسه ملاحظة هامة : خطر « تعفن » تقطير نالحم الذى يحترق منه الأستاذ ، الأمر الذى يجبر - من جهة

أخرى – على التزام قاعدة صحية أساسية ، فالتبريد المعالج للحوم ضرورى نظرا لاحتوائها على كمية كبيرة من المواد القابلة للتعتن والتحلل .

وينقص تملسل الأفكار ننكر بتعبير صحى لا يقل أهمية عن سابقه ، انه المراقبة البيطرية للحوم قصد الحيلولة نون العديد من الأمراض المعدية البكتيرية والطفيلية القابلة للانتقال الى المستهلك (كالحمى المتعوجة او ما يعرف ايضا بالحمى المالطية ، والكيس المحتوى على يرقات البودة الوحيدة ، والاسكاريس) ولننذكر كذلك ان الأستاذ ابن شقرون فى معرض نمه للحم البقر يقول انها « مسببة للأورام » (الكيس الحاوى ليرقات البودة الوحيدة) .

غير أننا نسجل – كنقد لهذا الفصل – ان الحليب ومشتقاته التى تكون هى ايضا مصدرا أساسيا للبروتينات الحيوانية أدرجت فى نهاية فصل علم التغذية بعد مياه الشرب ، فى حين كان بالامكان ايجاد مكان لها فى هذا الباب .

زد على ذلك ان الحليب ومشتقاته له ايضا مكانة هامة فى مجال علم الصحة الغذائى ، سواء بسبب قيمته الغذائية التى يؤكد عليها الأستاذ او بسبب التدابير الصحية المتعددة التى تتخذ منه مائدة لها ، وفى هذا الصدد ، فان المؤلف – للأسف – لم يلمح لها ، باستثناء ما نكره لغلى الطيب قبل تناوله من فائدة .

وبعد اللحوم بصفة عامة يتعرض المؤلف لفصل الثمار ثم الخضار ، فاصلا إياهما عن سابقيهما ، والذي يبرز جمعه لهما معا هو اصلهما النباتى ، وكونهما المصدر الرئيسى للفيتامينات او الحيمينات بالنسبة للجسم . بيد ان التصنيف الذى تبناه عند تقسيمهما – وهو تارة يجمعهما حسب وسط زراعتيهما ، وتارة أخرى حسب موسم جنينهما ، وطورا حسب خاصية مشتركة – بعيدا عن التصنيف العلمى الحديث (أى جمعها حسب العائلات والأجناس ، والأنواع) ، وهو دائما تصنيف عملى يقترب من الواقع اليومى ، ويبقى العثور عليه سهلا .

شهيتقل المؤلف الى استعراض التوابل او بصفة أدق البهارات ، تلك انه يضم اليها كلا من البقدونس والخل .

هذه المنتجات التى ليست بحق أغذية ، لكن لها أهمية بالغة فى التغذية ؛ ذلك انها – باضفاؤها على الأطعمة مذاقا – تثير الشهية وتيسر الهضم . . . والنقد الوحيد الذى يمكن توجيهه الى هذا الفصل هو ان زيت الزيتون – كما لاحظ المؤلف نفسه ذلك – غذاء بكل ما فى الكلمة من معنى وليس فقط من التوابل .

ويختم الأستاذ بمياه الشرب (المشروحة فى جانب آخر نظرا لأهمية هذا

الفصل) ، وبالألبان ومشتقاتها (المشروحة في فصل المنتجات ذات الأصل الحيواني) .

ويعد النظام الغذائي نقطة أخرى عملية في المقارنة ، ومن أجل تحديد صف النظام الغذائي الموصى به في « المشقرونية » تبدأ بالتنكير بمختلف كيميائيات التغذية المقبولة حديثاً .

إن علم التغذية الحديث ، باتخاذها - كقاعدة أساسية - (الإشباع) الكمي والكيفي (بالمكونات الأساسية) السكريات ، والدهنيات ، والبروتينات) ، وكذلك بالفيتامينات (أو الحمضيات والأملاح المعدنية ، والعناصر المعدنية ، الضرورية غير الأساسية) (Les oligo-éléments) ، يعترف بوجود أنماط من الأنظمة الغذائية ، وذلك كالآتي :

حسب العادات الغذائية تميز بصفة رئيسية بين :

- النظام اللحمي (المتنوع) الذي يضم لحوم الحيوانات في التغذية ، والمقتضى عادة من طرف جميع الناس .

- الأنظمة النباتية التي تبعد اللحم عن التغذية ، إنها حالة النظام الذي لا يبعد إلا لحوم الحيوانات (النظام البياضي - الحليبي - النباتي) ، وحالة النظام الذي يستبعد جميع منتجات الأصل الحيواني كاللحم بصفة عامة والبعض والحليب ومشتقاته (النظام النباتي) .

وهناك نظام هو وسط بين الصنفين السابقين ، ويرفض لحم الحيوانات والبيض ، إلا أنه يضم الحليب ومشتقاته مؤمناً بهذا نقلاً تاماً للبروتينات الحيوانية .

حسب الحاجيات والظروف ، توجد نماذج تختلف باختلاف :

- العمر : فتغذية الوليد والرضيع في الواقع تختلف كلياً عن تغذية الشيخ .

- والنشاط : فالحاجيات الغذائية لعمال في أشغال شاقة فعلاً هي أكبر من حاجيات فرد عادي النشاط .

- والحالات المرضية : فمثلاً هناك نظام غذائي فيه قصور حريري (فيتاميني) لكافة السمعة ، وعديم الملح عند الشخص المصاب بتوتر الأوعية الدموية ، وعديم السكر عند المريض بالسكري ، وترك الأغذية الغنية بـ Purines عند المصاب بمرض الكلى (l'urémique).

وبرجعنا إلى « الشقرونية » يمكن أن نقول - على ضوء ما سبق - أن كيفية التغذية للنصح بها توافق النظام اللحمي (المتنوع) ، باستثناء لحم الخنزير والكحول لأسباب دينية ، وهذا - طبعا - هو النظام الغذائي التقليدي المتبع لدينا .

ويذكر الأستاذ بالإضافة إلى ذلك مسائل مختلفة نذكر منها :

- نصائح غذائية حسب النشاط (البيت رقم ٥٨) .

- ما يمكن أن يشبه نظاما ناقص الملح (البيتان رقم ٢٢٠ - ٢٢١) ويتعلق أكثر بالانصبلي الجنبي (l'épanchement pleural) وبالسق الباطني (l'aseite) (١).

- عدة تلميحات للأغذية البدينة (الأرز ، الحمص) التي يظهر لنا ارتباطها باهتمامات جمالية .. ولكل عصر قواعده !

أما المفهوم الحقيقي للنظام الغذائي المستخلص من الأرجوزة فعلا ، فهو مختلف جدا ، ويتجاوز الوصف البسيط لـ « نظام لحمي » أو « نظام متنوع » ، ومن خلال المبادئ التي يحددها الطب العربي نفسه ، فإن لكل فرد - حسب طراز « الطبع » الذي ينتمي إليه - نظاما خاصا يضم الأغذية التي تناسبه (حسب قاعدة توازن الأمزجة) ، والمهياة بمهارة مع مراعاة توازن الأمزجة دائما .

وثمة نقطة أخرى للمقارنة ، وهي دراسة بعض الخصائص الخاصة بالأغذية :

- بعض الخصائص للأغذية ، وتعرف بها الشقرونية ، وقد أكدها واستغلها العلم الحديث حاليا .

وسنبدا بالشعير الذي يقدم كعلاج ضد الامساك (البيت رقم ١٥٥) . في الواقع ، أن الدور المفيد للزروع (القمح ، والشعير ، واللثة ...) في علاج « القيض » بالتخفيف منه ، عمل معترف به ، بفضل غناها بالسيلولوز (وذلك في النخالة) ، أنها تلعب دور محفزات ميكانيكية للأمعاء أثناء النقل المعوي حيث تكسب الفائض كثافة . وتوجد حاليا اختصاصات غذائية تعتمد أساسا على القمح «Fibronson» «Action»

هناك غذاء آخر هو الخروب الموصوف في (البيت رقم ٢٥٢) كقابض ،

(١) السقي ، هو علامات اختلال كهربائي تحليلى .
Fasette : des signes de désordre hydroélectrolytique

وهو معروف حاليا بفاعليته ، خاصة ضد الاسهال عند الرضيع ، انه تأثير يعزى من جهة الى مادة البكتين والى نبيغ القصب ، ومن جهة أخرى الى مواد مانا جالاكتانيس (Mannanes and galactanes) الموجودة فى الحبوب (انظر جمال بلخضر فى الطب التقليدى والمسمى) (O. SAHAR)¹ .

وتوجد ايضا اختصاصات صيدلية : « الخروية » و « غريون » ، ويمكن أن تقرر بهذا الأخير التفاح كقالب (البيت رقم ٢٦٠) .

وهذه الخاصية التى تعود الى غناه بالبكتين ، تبرز وصفه كمعالج ضد اسهال الرضيع .

وبالنسبة لبعض الخصائص المتعلقة باغذية أخرى ، حاولنا اعطاء تعليقات علمية ونلك كالتالى :

– اغذية موصوفة بأن لها خاصية « تجديد الدم » أو « اصفاء الاكوان » (لقد اعتقدنا بإمكانية جمع هاتين الخاصيتين لسبب واحد : هو انتاج افضل للكرات الحمراء) ، ويتعلق الأمر باتفاق الأرز وخبز القمح والتمر والبصل ، هذا الاتفاق الذى يتجلى فى نقطة مشتركة : هو غناها بعنصر أساسى فى ايض الحضايا المسمى : الحديد Fer

– بعض الأغذية الموصوفة كمثيرة للشهوة الجنسية مثل القمح وصفار البيض وعاملها المشترك هو غناها بالحيمين (أو فيتامين E) (المعروف كذلك تحت اسم « حيمين الاخصاب » فى حين أن دوره لم يحدد بالضبط بعد ٠٠٠) .

ولنسجل مع نلك بالنسبة لمسألة الاغذية المثيرة للشهوة الجنسية (اغذية ومستحضرات) افتقار المؤلف للموضوعية أحيانا ، بل ان عدة وصفات مقترحة « سرية وسحرية بعض الشيء » ، كانت أحيانا خطيرة كالسنتحضر الذى يضم الزبيب البرى أو (حب الرأس) (بيت رقم ٥٣٧) .

وفى لائحة الاغذية التى يعرض بها المؤلف ، نجد الفول على رأس القائمة ، وقد ذكرنا الحاج الأستاذ فى نمه هذا له – زيادة على هضمه البطيء – يمرض معروف تحت اسم « فافزم » Favieme ، يقوم على انحلال حاد فى الدم يحدث عند أفراد نرى قصور طبيعى فى هضم الفول (بسبب عجز انزيمى فى إفراز الأنزيم المنص للهيدروجين ، كلوكوز – ٦ – فوسفور ٠٠٠) .

وكنلك كان السكر مذموما فى مواضع متعددة عند الأستاذ الذى تحدث عن الحكمة (وهى أحد الاعراض الممكنة لمرض السكر) ، والنتيجة عن الاقراط

فى تناول التمر (الليبت رقم ٢٤٠) ، كما لم ينص من جهة أخرى الإشارة الى
أضراره بالأسنان •

الا أن القائمة طويلة ، وبالتالي لا يمكننا أن نستعرض كل ما قاله الأستاذ
بالنسبة لكل غذاء على حدة : كمدح مبرر أو غير مبرر ، أو كتعريض خاطيء ،
أو صائب ، أو اغفال شيء ما • نلك أن مثل هذه الدراسة تتجاوز إطار عملنا
الحاضر •

ولانتهاء هذا البحث الخاص بعلم التغذية ، تسجل ملاحظات هامة :

ما يتعلق بتأثير الطبخ على الأغذية ••

– اذى الملقى من اللحوم الذى اشير اليه مرتان فى الشقرونية (الليبتان رقم ٩٩
و ١٦٩) يضم الى رأى مؤلفين محدثين فى أن الشحم المطبوخة ضارة بالجسم
ومسرطنة (الموسوعة الحديثة فى علم الصحة الغذائية لبيدر (Le derer).

– الخاصية المعروفة فى اتلاف الطبخ « للقوة المغذية » فى الغذاء (الليبت
رقم ١٤٧) يمكن أن تكون قريية من مفهوم حديث هو اتلاف الطبخ للحيوانات
(أو الفيتامينات) •

– ما يتعلق بتأثير الأغذية على تصرف الشخص (الأبيات رقم ١٦٦ و ١٢٨
و ٢٢٢) انه من السهل أن نضيف اليه هذه الأطروحة – إذا ما ذكرنا أن العديد
من الخضروات نباتية ، ودون أن نذهب بعيدا – أننا نستعمل يوميا فى تغذيتنا
الشاي والقهوة كمفيزات مزاجية ••

ولكى يشمل هذا الامتتاج حتى الأغذية بحصر المعنى ، فليس هناك
الا خطرة ، ولتأكيد نلك يكفى ملاحظة التصرف الهادىء عند الحيوانات آكلة
الأعشاب ، الشيء الذى لا يوجد عند الحيوانات المفترسة •• ! ونستطيع فى
الختام أن نتوج نلك بالمثل القائل : « أنت تصبح كما تأكل » •

ملاحظة تتعلق بمعطيات علم الفيزياء المرضى : Tu deviens ce que tu manges

إن الأمراض ، بصفة عامة ، تقول كلها – حسب المبدأ نفسه فى الطب
العربى – الى اختلال فى توازن المزاج ، وحسب المبدأ نفسه توصف بعض
الأغذية فى العلاج ، ومع نلك ، فانه من الممكن أحيانا الاقتراب من بعض
المعطيات ونلك كالتالى :

– بعض المعطيات التى تقترب كثيرا من المفهوم الحديث ، ولقد اخترنا مثالين
فى هذا الموضوع :

✽ شلل الوجه « اللقوة » الموصوفة عند الامتناد بأن السبب فيها يعود الى
البرد الزائد أو « ضربة البرد » .

✽ الاستسقاء الذي له علاقة بالسقي ، وحسب مختلف المميزات التي أتت
بها الشقرونية هو ناتج عن إصابة كبدية (البيت رقم ٢٢٧) ، وعن عدم توافقه
مع الأغذية المالحه (البيت رقم ٢٢١) ، ويظهر أن له علاقة أكيدة بالسقي الناتج
عن تشمع الكبد .

— معطيات أخرى صعبة التأويل ، لأنها حالة ظاهرة الانسداد « السداد »
ومقابلها الانفتاح « الانفتاح » في بعض الأعضاء (الكبد والطحال) ، ويظهر أن
لها علاقة بظاهرة احتقان هذه الأعضاء .

— أما بالنسبة لأمراض أخرى ذات تسمية حديثة « كأمراض الكلى والكبد ،
وسلس البول ، وحصى الكلى » الخ ، فإن المؤلف لم يحددها ، ولم يزد
على كيفية عمل الأغذية الموصوفة في علاج هذه الأمراض ، هذه الكيفية التي
لم يعلل تأثيرها الناجع الا بهذا السند البسيط : « قال الحكماء » .

وفي النهاية ، نشير الى أن السحر يعتبر مرضا يعالج بصمغ شجر (البيت
رقم ٢٤٧) ، الشيء الذي ينكر بالدور المفيد للناتج عن عمل سن الضببع
كتمويزة (البيت رقم ٥٨٢) والشار اليه في فصل علاجات النكاه ، وهذا يعني
الدخول في طب الضموئة ، الا أن هذه المعطيات — لحسن الحظ — نادرة في
« الشقرونية » .

وبالاعتماد على دراسة هذه النقاط القليلة ، يمكن الاستنتاج بأن هذا العمل
غني يشهد من جهة لأبن شقرون بمعرفة عميقة بالأغذية وخصائصها ، لكنه في
الوقت نفسه ، وبكيفية موازية ، يظهر أنه يحتوى على عدد من الثغرات التي
يعكس بعضها حدود معارف هذه الفترة من تاريخ البشرية (خصوصا الجهل
بالمعضيات المجهرية المرضية) ، وبعضها الآخر يحط من شأن هذا الطب .

ولنذكر مرة ثانية أنه لا يمكن تطبيق التحليل على ضوء المعلومات الحديثة
على « الشقرونية » الا في حدود ، لأن هذا العمل يركز على مفهوم مغاير
تماما .

ما يتعلق بمياه الشرب :

في هذا الفصل المتعلق بمياه الشرب ، استخلصنا أربع نقاط أساسية :

الخصائص الفيزيائية للمياه ، وتركيبها الكيميائي ، وأخطار الماء (أو
الأمراض المائية) ، وبعض النصائح في علم التغذية .

يبدأ ابن شقرون بوصف المزايا التي يجب تولفها في مياه الشرب ، فيذكر في هذا الصدد طعمه الذي يجب أن يكون عذبا ، ثم صفاءه وشفافيته •

ولكى نستكمل الحديث عن ماء الشرب فعلا ، ونجعله في شكل علمي مقبول ، فانه من الأنسب أن نضيف خاصيتين فيزيائيتين أخريين هما : انعدام الرائحة وانعدام اللون •

ويتطرق المؤلف ، فيما بعد ، لدراسة مختلف المياه حسب مصانرها (المطر ، الأنهار ، المياه الجوفية) حيث يتعلق الأمر هنا عمليا بدراسة كيميائية للمياه •

وأفضل ماء يذكره المؤلف هو ماء المطر ، وذلك لأنه ينشا مباشرة عن طريق تخرير مياه البحر ، أما عن ملاحظة « تلطف الماء بواسطة الهواء » فتعليلها كون ماء المطر يصبح غنيا بالغاز أثناء اجتيازه للغلاف الجوي • والنقص الوحيد الذي نذكره بصدد ماء المطر هو افتقاره الى الأملاح المعدنية التي يعوضها عند اختلاطه بالترربة •

أما مياه الأنهار فيصفها بالتهار « قائمة مقام غذاء » ، وهذه الملاحظة – في نظرنا – تتصل بما قاله المؤلف في نهاية هذا الفصل ، أي ما يتعلق بتأثير أثرية مجارى المياه على جودة (تركيب) المياه ، وهكذا فإن وصف « مقام غذاء » يعود لغناها بالعناصر الكيميائية الضرورية (Les oligo-éléments) ولتعدد هنا بأنه إذا كان الرصاص (Plomb) جد مسموم من قبل المؤلف (تعلم حاليا مفعوله التسممي داخل المعدة ، أو ما يعرف بالتسمم الرصاصي) ، فإن الحديد (Fer) – بالمقابل ، وخلافا لما تقدم في الأرجوزة – عنصر غير مرغوب فيه ، ومادة يجب إبعادها بشكل تلقائي في المعالجة الحديثة للمياه الموزعة • ودائما في إطار التركيب الكيميائي للمياه ، وبما يتعلق بالتجسرية (الببتان رقم ٤٧٩ و ٤٨٢) التي تسمح بمقارنة « وزني » ماعين ، فإنا لا نرى الفائدة العملية من هذا المعطى ، كما أن أي عمل مختص لم يشر الى ذلك بيد أنه يمكن أن يقترب من مفهوم «صلابة» ماء ، وهي خاصية تدل على ماء ذي محتوى يقل أو يكثر من الأملاح الكلسية والمغنيزية •

والنقطة الثالثة في النقاش هي دراسة الأمراض التي يتسبب فيها الماء ، وهي ما يعبر عنه بالمصطلح الحديث : « ميكروبيولوجية » المياه •

ونرى في هذا الموضوع بالذات – رغم وسائل البحث المحدودة في تلك الفترة – أن هنالك حسما ما • أما من ناحية وجود أمراض ينقلها الماء ، فإنا في الواقع نعرف حاليا أن الماء يمكن أن ينقل العدوى من الإلتهابات ، سواء منها

التطفلية (مرض البلهارسيا ، وداء الديدان موزيا والفيلازيوزيا) الخ أو البكتيرية ، الليفيويد ، الديدانتيريا ، الكوليرا) الخ (أما أدلة المؤلف لـ « ماء الغدير الراكد » فهو معلل تعليلا صحيحا .

والفقرة التي تصرح شرب الماء المخبزون لها ارتباط بهذه المعطيات « الميكروبيولوجية » ، فماء غير معقم هو فعلا ماء « قابل للتلفن بعد بضعة أيام بسبب تكاثر المتعضيات (أو الأحياء) الدقيقة التي تحتوى عليها فى الأصل ، ويمكن أن يتسبب فى اضطرابات متنوعة تزيد أو تنقص خطورتها حسب طبيعة هذه الجراثيم وضراوتها » .

وهذا يرتبط أخيرا - فى نهاية الفصل - بحظر شرب الماء خلال فترات انتشار الأوبئة .

والأسف فالمؤلف لم يعط أية فكرة عن طريق التخفيف من هذه الأضرار (غلى الماء مثلا ٠٠٠) ، مع أنه فى فصل الأسفار يذكر مستحضرا يضاف الى مياه الشرب ، وهذا يطابق كثيرا وسيلة من وسائل تطهير ماء مشكوك فيه (قارن ذلك بما ورد فى التعليق على هذا الفصل) .

واستنتاجا من دراسة هذه النقاط الثلاث المتعلقة بالمميزات الفيزيائية والكيميائية والميكروبيولوجية لمياه الشرب ، يمكن القول بأن المؤلف ألم بالمشكل ، وهذه - هنا - هى المعايير الثلاثة المقبولة اليوم فى دراسة المياه .

وهناك ملاحظة تتعلق بأفضلية « الماء الجارى صوب المشرق » ، فلكى نفهم ذلك علينا أن نتذكر ظاهرة التنقية الذاتية فى الأنهار ، وبالفعل « فعلى بعد سبعة كيلو مترات من ساقلة النهر ، حيث يصب الماء الوسخ (عند مخرج قرية ما مثلا) تسترجع المياه الجارية نقاوتها ، وهذا يتم بفضل الفاعليات المتناسقة المضادة للتلفن ، لكل من الشمس وعملية الخض والاكسجين » (الموسوعة الطبية Quillet) . وهكذا فإن مجرى الماء فى اتجاه شروق الشمس ، والذي يمثل مساحة تماس كبيرة بالأشعة الشمسية ، يشكل بالفعل مجالا لأفضل تطهير .

وأخيرا يختم المؤلف بنصيحة فى علم التغذية تتعلق بالتحذير من شرب الماء خلال الأكل أو بعده مباشرة ، وهذا يعطيه كون الماء يمدد العصارات الهاضمة ، وبالتالي يعاكس الهضم .

وختاما ، لنقل : أنه بالرغم مما يحتوى عليه هذا الفصل من ثغرات صغيرة ، فليس هنالك شك فى أن الأمر يتعلق بدراسة اختصاصى .

ما يتعلق باللباس الصحى :

نقدم أولا وجهة النظر التقليدية (وجهة نظر الأرجوزة) ، ثم وجهة النظر الحديثة ، ثم نأهى بمقارنة بعض المعطيات .

خلال هذا الفصل نرى :

— من جهة شمول مبدأ العناصر للنسجة والألبسة الممكن تكيفها مع « طباع » الأفراد للمحافظة على توازن « المزاج » والوقاية من المرض .

— من جهة ثانية ، وإلى جانب هذا الدور الوقائى ، هناك دور علاجى خاص بالكساء ، سواء ضد امراض خارجية (كأمراض الطفيليات الجلدية ٠٠٠) ، أو ضد امراض باطنية عصبية ، وأخرى غير عصبية ، أن هذه المعطيات كانت تستحق فى الواقع الخضوع للتجربة .

أن علم الصحة انحديث يهتم هو أيضا بالكساء ويحفظ له مكانته ، إلا أن له اهتماماته ومعاييرها التى تختلف عن غيرها .

أن الكساء — حسب هذا المفهوم — يلعب فى الأساس دورا وقائيا ، وذلك بحفظه الجسم (من البرودة والحرارة والرطوبة ميكانيكيا) ، بشرط ألا يخل بوظائف الجلد (التبخر ، التنفس ، طرح الاقرازات ٠٠٠) .

انخاصية حفظ الجسم من البرودة ، متعلقة بنسبة الهواء المنتشر وسط النسيج المفصل كماء ، فأكثرها لحتواء على الهواء أفضلها حفظا للجسم ، وهكذا فالأقمشة الصوفية تمثل أفضل كساء شتوى لاحتوائها على ٩٥٪ من الهواء .

أما حفظ الجسم من الحرارة فيتم بفضل أقمشة تسمح بتبخر أفضل فى الجلد . ويتعلق الأمر بأنسجة جد نفاذة للهواء ، كما هو الحال فى القطن والكتان اللذين يتكيفان مع الصيف ، وهنا يتدخل اللون أيضا لاعبا دوره ، فالألوان الفاتحة هى أكثر حفظا من اشعة الشمس .

أما حفظ الجسم من الرطوبة فيتم تأمينه عن طريق الأنسجة غير النفاذة .

وأخيرا تمثل الأذنعية وطريقة تصفيف الشعر جزءا من الكساء يجب أن تتكيف حسب الظروف .

مما سلف يمكننا عمليا تسجيل بضع نقاط مشتركة ، فالصوف المصنف

« ساخنا » فى « الارجوزة » يعد حقا - حسب النظرية الحديثة - لباسا شتويا ،
والكتان الموصوف « بالبارد » فى المفهوم التقليدى يعد كماء صيف حسب المفهوم
الحديث . . . والتناقض الوحيد هو المتعلق بالقطن الذى يشكل - حسب النظرية
الحديثة - وقاية من الحرارة .

ومع ذلك ، فلنذكر مرة أخرى بأن تباعد المفهومين يعد من تحليل أحدهما
للآخر ، وأخيرا يمكن أن يكتملا بالدور العلاجى الخاص بالألبسة فى المفهوم
التقليدى .

ما يتعلق بتهوية المساكن :

فى هذا الفصل القصير المعنون « بتهوية المساكن » يبرز المؤلف نقاطا
هامة مختلفة متعلقة بصحة المسكن : تكييف الهواء ، والتهوية بحصر المعنى ،
والناخية التى هى مجال أصيل .

ان تكييف هواء المساكن من أكثر اهتمامات المؤلف ، هو يبدو من جهة
كانه همه الأول : وان الوسيلة الوحيدة المقترحة فى ايامنا هذه هى استعمال
أجهزة تدفئة الهواء او تبريده ، وليس من المفيد سرد الامكانيات العديدة التى
تقدمها التقنية الحديثة فى هذا المضمار .

ان أصالة المؤلف تعود الى اقتراحه حلا بسيطا وهو تكييف معمارى بسيط
(أبواب واسعة ، وفتحات ضيقة . . . الخ) .

ويظهر اذن ان الشغل الشاغل للمؤلف هو مكافحة الحرارة ، الشيء الذى
يفسر بسهولة لو وضع المؤلف فى سياقه الجغرافى (منطقة فاس - مكناس ذات
المناخ القارى والصيف القاسى الشديد) .

واذا كان المؤلف لا يتكلم عن وسائل التدفئة ، ولا عن وسائل التبريد ولو
كانت متواضعة ، فان ذلك - فى رأينا - من اجل تأكيد امكانيات الفن المعمارى
الشمى الذى ينكرنا بالبيت الغربى التقليدى التكييف تماما مع المناخ الحلى
(هذا البيت ذو النوافذ الصغيرة المشرقة على الخارج ، والغرف الواسعة
المفتوحة على فناء داخلى) .

اما ما يتعلق بالتهوية بحصر المعنى ، فالمؤلف لا يلجأ اليها الا مرة واحدة ،
وذلك عندما يتكلم عن الخيام (البيت رقم ٦١٩) حيث يقول : « الهواء لا يحتقن ،
من أجل هذا برئت من العفن » .

نحن نعلم حقا أن الهواء الراكذ داخل غرفة مسكونة يصيبه قساد بفعل :

— تنفّس ساكنيها الذى يرفع من نسبة ثانى اوكسيد الفحم CO_2 ، وهذا ما يجعل الهواء شيئا فشيئا غير قابل للتنفّس (نسبة الهواء النقى المناسبة فى حجرة هى ٢٠ فى الألف) ، ويرفع أيضا نسبة رطوبة مواء الغرفة ودرجة حرارتها مخلا بالمبادلات الجليدية .

— للظواهر الطبيعية الأخرى مثل افراز العرق ، وخروج الغازات المعوية التى تشمل للهواء مادة طيارة وبخار للماء .

— ومن أسباب التلوث الأخرى الغبار وأجهزة الانارة والتدفئة (قد تطلق هذه الأخيرة غازات قاتلة كاول اوكسيد الفحم CO الخ) .

كل هذه العوامل تبرر استعمال ابن شقرون مصطلح « تعفن الهواء » .

بيد أن الوسيلة الوحيدة التى ينكرها هى العيش تحت الخيام ، فى حين توجد حاليا وسائل لتغيير مواء الغرف ، ونظريا يجب أن يتوفر مصدر لهواء نقى الى جانب قوه عالية لطرح الهواء الفاسد (على علو يبلغ ثلثى الجدار) ، هذا الهواء الذى يتصاعد لأنه أسخن من الهواء البارد ، وتغيير للهواء يجب أن يحدث بسرعة تحدد هكذا ٥٠/٥ Optium de Om 50/5

وتتوافر عمليا تقنيات عديدة تزيد أو تنقص تكلفا عن بعضها (فتحات خاصة ، مدافئ خاصة .. بالنسبة للشقق توجد شبكات ناقلية لهواء مكيف ...) .

فيما يتعاق بالناحية التى هى « مجموع المعايينات والاستنباطات المستخلصة من دراسة المناخ بغية تطبيقها على الصحة وفى علاج الأمراض » (لاروس) ، فإن المؤلف يتكلم عنها كاحدى الاهتمامات اليومية التى يجب أن تكون محل اعتبار عند اختيار موقع المسكن ، وطريقة تعريضه للشمس .

هناك نقطتان تشيران الانتباه :

— مزايا المرتفعات حيث يكون الهواء فعلا نقياً .

— التعرض لمختلف الرياح حسب الحاجة ، وفى هذا الصدد نلاحظ مرة أخرى شمول مبدأ العناصر للرياح .

ورغم اهمال الحياة الحديثة لهذا العلم قليلا ، فانه موجود ، وقد أثبت قيمته خاصة فى ميدان العلاج ، ولننكر على سبيل المثال :

– الاستشفاء في المرتفعات بالنسبة للمصابين بداء الربو وبالسعال الديكي ،
والمصابين بالالتهاب الشعبي •

– الاستشفاء الشمسى في المرتفعات للمصابين بداء الملل في المصحات
القيمية •

وليس من هذه – كما نذكرنا ذلك من قبل – إلا بضع نقاط تتعلق بصحة المساكن ،
ولهذا الميدان في الواقع اهتمامات أخرى هامة لم يتطرق إليها المؤلف ، مثل
حالات :

– الشمس (المعروف بعمود التطهيرى حاليا ، وكذلك يكونه يسمح للاشعة
فوق البنفسجية بالمساهمة في تخليق الحيمين « الفيتامين » D في الجسم ٠٠٠) •
– محاربة الرطوبة (لاتقاء الإصابة ببعض الأمراض كالملل مثلا) •

... نظافة المنشآت الصحية والنظافة على نحو عام ، غير أننا لا يمكن أن
نلوم ابن شقرون ، الذى أراد أن يحصر موضوعه في بضع نقاط خاصة •

وفى هذا الفصل بين المؤلف كيف يمكن تكييف المساكن حسب الحاجات
البشرية ، وذلك باختيار بسيط لمعارثها وموقعها وطريقة عرضها • ومع ذلك
فلكى نعطى لهذا الكلام قيمته الحققة ، ولضمونه مكانته ، يجب أن لا ننسى ،
الحقيقة الزمنية ، والموقع الجغرافى •

ما يتعلق بصحة المسافرين :

بعد الحديث عن الصحة الغذائية وصحة اللبس وصحة المساكن ، يتعرض
الأستاذ ابن شقرون لصحة المسافر ، وذلك لكى يكون عمله تاما ، ولنسجل بأن
هذا المجال قد أخذ بعين الاعتبار حديثا ، ضمن القضايا التى اهتم بها علم
الصحة ، وذلك لأن المسافر مضطر فعلا الى تغيير طريقة حياته العادية ، وإلى
التعرض لظروف خارجية خاصة قابلة لاحاق الضرر بصحته •

وأن الذى يجعل المقارنة بالمعارف الحقيقة محدودة عمليا هو أن العرض الذى
قدمه الأستاذ أصيل من ناحيتين :

– الأولى تعود الى طريقة السفر الخاصة فى تلك الوقت (المشى ، استعمال
النواب ٠٠٠) وهذا يتطلب الكثير من طرف المسافر ، من ذلك مجابهة المناخ ،
واختيار المثونة • وبالنسبة للنقطة الأولى تغيرت الشروط فتغيرت معها الاحتياطات
والتدابير الصحية ، وهكذا تحققت الرفاهية مثلا فى الأسفار الجوية ، وأصبحت

السرعة والارتفاع في الجو والامتزازات هي مصدر الاضرار التي يحتاط منها ، لكن المؤلف ينكر نقطة أخرى مثارة حاليا ألا وهي « نوار البحر ، حيث ينصح باستعمال الملبينات (أو المسهلات) للوقاية منه ، ويمنح في « نوار الأسفار » بصفة عامة حيث تتناول - للوقاية منه قبل السفر - مركبات تدعى ضد هستامينات التمثيل Antihistaminiques de Synthèse

- أما الثانية - وهي تمثل إحدى امتامات المؤلف الرئيسية ، وكما يبدو ذلك واضحا طوال مؤلفه (الشقرونية) - فهي المحافظة على توازن المزاج عند المسافر الذي هو أكثر تعرضا - على الدوام - لأضرار خارجية (مناخية وغير مناخية ٠٠٠) ومن أجل هذه الغاية ، يذكر الأستاذ مختلف المنتجات والأغذية المبردة والمرطبة والمفنة حسب الحاجة ٠٠ فيما يتعلق بهذه النقطة الثانية ، فإنه ليس هناك جدال ممكن نظرا لانتماؤها إلى مبدأ الطب العربي نفسه •

ورغم ذلك فإن هناك بعض النقاط التي يمكن مقارنتها مازالت مسارية المفعول في حالة السفر الطويل كالاستعانة بصيدلية صغيرة حاوية لمواد ذات احتياج أولى •

أضف إلى ذلك أن الأرجوزة أشارت إلى بعض المنتجات الوقائية التي يوجد ما يقابلها حديثا ، كبعض المستحضرات الخاصة لحماية الوجه من أشعة الشمس (الأبيات ٦٣١ و ٦٣٢ و ٦٣٣) حيث تذكر بالراهم الشمسية أو بمستحضرات أخرى (البيتان ٦٥٧ و ٦٥٨) تذكر بمراهم محولة (مستعملة غالبا ضد البعوض) وينصح بها هنا للوقاية ضد القمل ، وأخيرا هذه المستحضرات الأخرى التي تضاف إلى مياه الشرب (الأبيات ٦٥٣ و ٦٥٤ و ٦٥٥) ، ويصفها المؤلف من أجل تنقية الهواء المحيط بالإنسان ، إلا أن استعمالها يمكن أن يكون مزدوجا نظرا لعناصرها المركبة لها (الثوم ، البصل ، الخل ٠٠٠) ، أنه شبيه جدا بمستحضر ضد القمل للعموى ، ويدير استعماله تديرا كافيا لو تفكرنا أخطار الياه خصوصا في تلك الفترة من الزمن •

وهكذا ، وبمراعاة الحقبة الزمنية التي تم فيها هذا الانتاج ، وبمراعاة مضمونه الطبى فإنه يمكن - مرة أخرى - تقدير غنى هذا الفصل •

خلاصة

وأخيرا ، أدى بنا هذا العمل الى اعطاء خلاصة عن الأرجوزة الشقرونية نفسها ، وعن مؤلفها من جهة ، وعن النقاعة التي استند اليها وهي الطب العربي من جهة أخرى .

وقبل أن نسبر غور « الشقرونية » ونغوص في أعماقها ، بدأنا أولا بإيضاح اسمها ، والرجوع الى مصاصرها ، وهذا ما سمح لنا باكتشاف الطب العربي ، من حيث مجازاته الأساسية - يعد ارتقا من للطب اليوناني القديم الذي شاقه من جديد - ن قبل المسلمين عند فتحهم للبلاد والذي كان متكيفا مع ، ومناثرا بعقريتهم الخاصة ، وبذلك ارتقى الى مرتبة الطب الرسمي . من خلال قرون ، قبل أن تعرف الإمبراطورية الإسلامية - شيئا فشيئا ، عوازية - الانحطاط ، وكان ذلك منذ القرن الثالث عشر ، ومن جهة أخرى ، لفنسل - كنليل على الصلة الواضحة بين هذا الطب وبين الاسلام - أن أسلوب التأليف في « الشقرونية » يبدأ وينتهي بحمد الله .

بافضل هذا المؤلف الموثق من مخطوطات محفوظة جيدا ، ومن طباعة حجرية ، وكذلك من خلال كتابات مؤرخين مشهورين قديما ومحدثين ، يقدم لنا الطبيب عبد القادر بن شقرون أحد الدلائل الحديثة على هذا الطب ، وهو جدير بحمل هذا اللقب .

والمؤلف - وهو مكتوب بأسلوب جميل وسهل ، على بحر الرجز من أجل غايات تعليمية - يستحق فوق كل ذلك أن يكون دراسة حقيقية للصحة التي تتطلب استعمال جميع عناصر الوسيط الخارجي (أغذية ، والبسة ، ويمكن مناخ) حتى تضمن للإنسان توازنه الفيزيائي ، وفي هذا المصدد يبين الأستاذ ف يمكن الحصول على القسم الأوفر من هذه العناصر ، كل ذلك في توافق مع السياق الجغرافي والامكانات التقنية في عصره .

وهكذا يبدأ الكاتب مؤلفه بفصل تام للتغذية ، حيث ينكر في ثنائيه دراسة أكثر من خمسين منتجاً نباتياً (فواكه وخضراوات) ، بعضها نو نوعية مغربية ، وأكثر من عشرين صنفاً من أصناف الأطعمة ومن الطويلات ، أغلبها ما زال يصنع في أيامنا هذه (وقد حديثاً بنقطة بعض التوابل في المعجم) ، ويصفه عامة ، فإنه يبين الدور الأساسي الذي تلعبه التغذية في صحة الفرد .

وآتي بعد هذا الأخير فصل الملابس الصحية ، حيث جعلنا الأسناد نكتشف - من خلال دراسة الأنسجة الطبيعية - بضع خصائص غير مشترك فيها تتعلق باللباس ، سواء كانت وقائية أو علاجية .

ويذكر المؤلف بعد ذلك دراسة صحة المساكن ، حيث يبين من خلالها ، كيف يمكن الاستفادة - الى حد كبير - من التكيف البسيط مع المعمار والموقع وطريقة العرض حتى يلبي حاجات الإنسان .

وأخيراً ، ولكي يختم المؤلف مجال الصحة ، يعرض لبضع نقط حول صحة المسافر ، وهذه الدراسة لها أهميتها اذا وضعت في سياقها .

وقد استطعنا أن نكتشف - في هذا الفصل - بعض الأدوية الطبيعية التي توجد في الطب العربي بصفة عامة ، والطب المغربي بصفة خاصة ، ونكرتنا فصوله القصيرة الخاصة بالعلاج الذي يقدمه الناس للبسطاء (وقد ورجت دراسة في المعجم لتحديد التسمية اللاتينية كمثال) .

ولم نستطع بالفعل - نظرا لغنى هذا المؤلف - أن نقوم بتحليل تام لكل المعطيات ، ومع ذلك فلنذكر ، بصفة عامة ، أن « الشقرونية » اعتمدت على مبدأ الطب اليوناني القديم ، وهذا المبدأ يركز على أن كل مادة مكونة من عناصر أربعة (وضمن ذلك جسم الإنسان) ، ويطالب بأحداث التوازن بين هذه المركبات حتى يضمن الصحة للجسم .

ومن هنا وصفت الأغذية ، وحدد النظام الغذائي ، وتم تحديد شكل اللباس ، وعلى هذا الأساس أيضا وصفت الأدوية للعلاج .

وهكذا ، ولكي تكون في مستوى تقييم اللقطة العلمية التي برهن عليها ابن شقرون فعلا - طوال مؤلفه - ينبغي جيدا أخذ هذا المبدأ الأساسي بعين الاعتبار : هذه النقطة تجعل إمكانات تحليل المؤلف محدودة من جهة ، وكذلك

مقارنته بأساس للمعارف الحديثة ، لكنه رغم كل ذلك يتشبث - في التطبيق العلمي - بنقاط للمناقشة ، سمحت لنا باستخلاص ما يلي :

- اذا كانت بعض المظاهر تعلن علما حديثا ، كما هي الحال في مجال الكيمياء ، وذلك في الفصل الهام الخاص بعياه الشرب مثلا .

- واذا كانت بعض المعطيات ما زالت معروفة ومعمولا بها حتى أيامنا هذه ، كما هي الحال بالنسبة للخصائص الملاجية المعروفة عند بعض النباتات .

- وتوجد ايضا ثغرات يرتبط بعضها بالمعارف المحدودة الخاصة بهذه الفقرة من تاريخ الانسانية (جهل الاحياء الدقيقة مثلا) ، ويرتبط بعضها الآخر بانحطاط هذا الطب نفسه ، وكان انحطاطا حقيقيا زمن تأليف هذا الكتاب ، ويتجلى في بعض الأحكام الذاتية . وبعض الفقرات التي كانت نادرة - لحد من الحظ - هي « الشقرونية » والتي تدخل بعض المفاهيم المسحرة والخرافية في الطب ، وهذا ما سيقوده شيئا فشيئا الى مرتبة الطب التقليدي .

هذا المؤلف بين - وذلك لاستنتاج نهائي - الأهمية التي أولاها هذا الطب للصحة بمفهومها الواسع ، ورغم قصور « الشقرونية » فان لها الفضل في فتح نافذة على الطب العربي من حيث مبادئه واستدلالاته وإهتماماته .

وهذا المظهر - سمح لنا - بمقارنة « الشقرونية » بالطب الشرقي (العلاج بوخز الإبر) (acupuncture) الذي يعتمد هو الآخر على عناصر الطبيعة الأربعة ، والذي يهدف الى احداث توازن ما ، هذا التوازن بين « الين » و « الأنينج » ، وهكذا ، بشكل مواز ، وبالنظر الى تجسيد الأهمية التي يعرّفها هذا الطب بالبلاد العربية في أيامنا هذه ، فانه لا يمكن استثناء الطب العربي من أن يعرف - هو أيضا - معاصرة من شأنها ان تود له اعتباره .



مطابع الهيئة المصرية العامة للكتاب ٣٧٤٢/٣٣٠٠/١٩٨٢

رقم الايداع ١٩٨٤/٢٠١١

٩٧٧ - ٠١ - ٢٩٥ - ٤

بجسم الله الرحمن الرحيم وحي الله إليكم كتابه وحيه

في القرآن الكريم والكتاب

الذي هو القرآن الكريم

والذي هو القرآن الكريم

والذي هو القرآن الكريم

والذي هو القرآن الكريم

والذي هو القرآن الكريم

والذي هو القرآن الكريم

والذي هو القرآن الكريم

والذي هو القرآن الكريم

والذي هو القرآن الكريم

والذي هو القرآن الكريم

والذي هو القرآن الكريم

TRANSCRIPTION

- ثم الصلاة والسلام ما بدا يرقى ورض مرتعا قطر الندى 671.
على رسول الله صفوة البشر من توره العوالم انتشر 672.
ومن سما فوق السماوات العلا ويات فردا لايعا اسنى الحلا 673.
اذ قدمته للرسل الكرام عليهم الصلاة والسلام 674.

انتهى والحمد لله بلا منتهى والحمد لله

وكنى وسلام على عباده الذين اصطفى

والحمد لله رب العالمين

TRADUCTION

656. Munis toi également de cinabre ou de mercure pour éliminer les poux des vêtements;
657. piles un peu de staphisaigre et enduis-en le corps.
658. après t'être enduit d'huile de noix, pour te prévenir des poux.
659. enfin, il n'y a pas de mal à boire du vinaigre car cela ne peut faire que du bien.
660. Continues ainsi durant tout le voyage jusqu'à obtenir un tempérament parfait.
-

LE PROFESSEUR TERMINE SON OEUVRE

PAR L'ELOGE DE SON ELEVE ...

TRANSCRIPTION

- ولحمل من الزنجفور أو خذ زئبقا
 656. في ثوبه لقتل قمل يتقى
 657. وأهلك به قبيكه الجسموما
 658. تحز دواء القمل أى حوز
 659. تثول عقباه الى السلامة
 660. حتى ترى المزاج منه قد كمل
 661. يا من ربى ياكريم المعادن
 662. والعلم والحلم والاستقامة
 663. ومن ذهبت به عقول العلماء
 664. فنعم محمود المقاصد الورع
 665. قد وجلت من مصيها أى وجل
 666. لا سيما فى هذه الصناعة
 667. والكرب والهضم عوامل الفتن
 668. من فاضل بر حسيب مرتضى
 669. والذنب ان زغت عن نهج الصواب
 670. مرقا يروق حين كل حقيق
- والمعلم من الزنجفور أو خذ زئبقا
 656. في ثوبه لقتل قمل يتقى
 657. وأهلك به قبيكه الجسموما
 658. تحز دواء القمل أى حوز
 659. تثول عقباه الى السلامة
 660. حتى ترى المزاج منه قد كمل
 661. يا من ربى ياكريم المعادن
 662. والعلم والحلم والاستقامة
 663. ومن ذهبت به عقول العلماء
 664. فنعم محمود المقاصد الورع
 665. قد وجلت من مصيها أى وجل
 666. لا سيما فى هذه الصناعة
 667. والكرب والهضم عوامل الفتن
 668. من فاضل بر حسيب مرتضى
 669. والذنب ان زغت عن نهج الصواب
 670. مرقا يروق حين كل حقيق

LEXIQUE

- V. 656 الزنجفور : Le cinabre; produit à base de mercure et de soufre.
 الزئبق : Le mercure.
 V. 657 زبيب الجبل : Staphysaigre ou «herbe aux poux» Ver. No. 537.

(1) Les vers 7, 8, 9, 10, manquent dans la copie (A).

(2) Tout ce vers manque dans copie (B).

TRADUCTION

641. Quant au bain, c'est le meilleur remède contre la fatigue après un grand effort,
642. surtout au bain maure et dans un endroit intermédiaire (c.a.d ni trop chaud ni trop froid);
643. enduis toi après d'huile de violette ou d'huile de rose odorante.
644. Si tu veux préserver ton corps lors du voyage,
645. protèges ton visage d'un voile en ne laissant apparaître que les yeux, à l'heure des grandes chaleurs;
646. (ou bien) mélanges de la résine de cèdre à de la gomme arabique, ou de l'amidon ce qui revient au même,
647. presses par dessus du pourpier et enduis-en ton visage pour remède;
648. il semblerait que aussi le blanc d'oeuf soit efficace, et le fait de s'en induire agit comme un antidote des poisons.
649. d'autre part, il est profitable pour la santé de se boucher les oreilles avec du coton lors des tempêtes,
650. prescris cela aux conducteurs de méharis en cas de vent violent dans le désert,
651. ceci pour ceux qui voyagent à dos de chameau par temps chaud; quant à ceux qui voyagent par temps froid,
652. donne leur la préparation suivante : un drachme de thapsia mélangé à une goutte d'huile;
653. abreuves'en celui qui se plaint de froid, pour le soigner.
654. Quant à celui qui veut se prévenir du mal mer, prescris lui une purge avant le voyage,
655. et adoucis lui le tempérament pour lui éviter d'être victime du sec qui le rendrait malade.

TRANSCRIPTION

641. ويرى الأجسام من داء النصب
 642. مع توسط من المقام
 643. أو دهن ورد طيب ذى أريج
 644. كيما تعد من وجوه مسفرة
 645. لما عدى العيتين فى الهواجر
 646. مع النشا تبلغ نفس الأرب
 647. واطل محياك تتل شفاء
 648. خصابه سر السموم دافع
 649. لدى اشتداد عاصف بالقطن
 650. عند اشتداد الريح فى الصحارى
 651. أما الذى يظمن وقت القر
 652. مع يسير الزيت مثل البرهم
 653. كى تطرد المخوف أى طرد
 654. أسهله قبل جده فى المسير
 655. عليه ييس فىرى منعدما
- والاحتمام خير ما يشفى التعب
 لا سيما ان كان قى الحمام
 وانك بدمن عاطر البنفسج
 ان شئت فى الاسفار حفظ البشرة
 من حر وجهك بثوب ساتر
 حل للكثير مع صمغ عربى
 واعصر عليه البقلة الحماق
 كذا بياض البيض قالوا نافع
 ومن صلاح الجسم سد الأذن
 وأمر بهذا راكب المهارى
 هذا لمن يظمن وقت الحصر
 فامزج له الحلتيت وزن درهم
 واسقه من يشكو هجوم البرد
 ومن يخاف دوخة فى البحر
 لين له الطبع ليلا يهجم

LEXIQUE

- V. 641 النصب : La fatigue suite à un effort prolongé.
 V. 646 النشا : L'amidon (fleur de farine).
 V. 647 البقلة الحماق : Le pourpier, *Portulaca oleracea* L., appelé aussi «Ar-Rijl».
 حياك : Joue, visage.
 V. 648 بياض البيض : Le blanc d'œuf.
 V. 649 القطن : Le coton.
 V. 650 المهارى : Les méharis, nom donné aux chameaux du désert d'Afrique du Nord.
 V. 651 ظمن : Voyager à dos de chameau.
 V. 654 دوخة فى البحر : Le mal de mer.

TRADUCTION

626. et tout ce qui est exposé au vent du Sud.
627. est doux et chaud et convient aux personnes sèches.
628. Les vestibules sont froids et secs; c'est donc le meilleur emplacement.
629. au moment des vagues de chaleur d'été..
630. *A propos du nécessaire de voyage, pour ce qui est des remèdes;*
631. Avant de voyager purges toi de tout déchet et fais une prière à Dieu;
632. munis toi de produits humidifiants et adoucissants pour combattre la sécheresse.
633. comme les conserves de roses et de violette, ainsi que de produits contre l'excès de chaleur.
634. comme les pastilles de camphre et le vinaigre de vin à prendre avec de l'eau (en cas de chaleur)...
635. ou bien les tisanes d'orge, à boire lorsque souffle le vent brûlant (vent du désert).
636. Méfie-toi des légumes lors des voyages, ils sont source de maladies.
637. Prévois également des purificateurs de l'air et ce qui te protégera de l'insalubrité des chemins :
638. piles un peu d'oignon et d'ail et mélanges à de la menthe odorante.
639. à des pommes vertes et à des raisins secs; pétris le tout avec du bon vinaigre,
640. et mets-en un peu dans tes boissons pour purifier l'air et améliorer leur goût.

TRANSCRIPTION

626. من غير حائل لدى الهبوب وكل ما يكشف للجنوب
627. يتحف أهل اليبس بالحرارة فاحكم له باللين ، والحرارة
628. فهي اذا من اطيب المجالس والبرد ثم اليبس في الدمالس
629. عند اشتداد الومج العنيف وقت مجوم الحر في الصيف
630. من الدواء الفائق المختل في القول في الخصوص بالاسفار
631. من فضله ، وإبتهل إبتهالا قدم قبيل السفر الا مسهالا
632. ما يذهب اليبس يطبع لين واحمل من المرطب المسين
633. وما يزيل الحر عند الومج مثل الربي الورد والينفميج
634. تعزجه بالماء وقت الحر كقرص كافور وخل خمر
635. ان هجم الهواء كالشعير او اشرب السويق من الشعير
636. فانها مسرعة الاضرار واحذر من البقول في الاسفار
637. وما يتيك وخم المارد واحمل موانع الهواء الفاسد
638. وامزجها بالنعنع المشعوم بق يسير يصل وثوم
639. واعجن بخل طيب عجيب وحامض التفاح والزبيب
640. يصفو للهواء ويلذ الشرب وحل منه البعض في ما تشرب

LEXIQUE

- V. 626 الجنوب : Le vent du Sud.
V. 628 الدمالس : Le terme classique est : دماليز - vestibule, entrée de la maison entre la porte extérieure et les appartenements. (Kasimira).
V. 630 سفر - اسفار : Voyage.
V. 633 مرب الورد : Conserve de rose.
V. 634 الكافور : Le camphre; produit obtenu par la distillation du bois de camphrier, Cinnamomum camphora Nees, arbre d'extrême Orient.
V. 635 السويق : La tisane.
الشعير : Et plus justement المسعير signifie brûlant. (Doxy).

TRADUCTION

611. portes les, si tu as peur pour ton corps, au dessus d'une chemise de lin.
612. Tout ce que j'ai noté au sujet de la laine, comme bienfaits et comme risque,
613. est valable pour les tissus en laine de chameau (et autres); tous sont efficaces contre le froid.
614. à l'exception de la variété «al masqûl» dont le tempérament est froid.
615. *A propos de l'aération des habitations, des palais aux maisons de pauvres.*
616. Celles qui ont de larges portes conviennent aux quatres saisons,
617. que le climat soit chaud, froid ou tempérément ..
618. ceci est également vrai pour les tentes ...
619. cependant, dans ces dernières, l'air ne stagne pas et il n'ya donc pas de putréfaction.
620. Quant à l'habitation aux ouvertures étroites, elle est protégée des vents,
621. ainsi, elle est chaude en hiver et inversement (froide en été);
622. c'est surtout le cas des chambres en sous-sol dans les grandes maisons (les palais).
623. Celles (les habitations) qui sont exposées au vent du Nord et de l'Est ou qui sont situées en hauteur,
624. sont les plus saines car leur air est libre d'impuretés.
625. Celles qui sont exposées au vent d'Ouest conviennent aux fièvre-
- SUS;**

TRANSCRIPTION

611. من فوق حائل من الكتان
 612. من صالح يرضى ومن مخوف
 613. جميعها من البرودة برى
 614. واحكم يبرد طبعه العقول
 615. من القصور ومن المساكن
 616. فهو يطابق الفصول الأربعة
 617. فلا تكن في الحق ذا جدال
 618. ولا تخف معسرة السلام
 619. من أجل هذا برئت من العفن
 620. مستتر عن جملة الرياح
 621. واقض له بالبرد وقت الضد
 622. ونحوها من كل قصر مشرف
 623. من غرف أو كان في أعلى الربا
 624. مواؤه عن وخم بمعزل
 625. ينفع كل بدن ضرور (١)
- فالبسه إن خفت على الجثمان
 وكل ما نكرته في الصوف
 احكم به على الثياب الوبر
 واستثن ما يعرف بالصقول
 القول في أهوية المساكن
 وكل ما أبوابه متمسكة
 في الحر والبرد والاعتدال
 واحكم بمنزل ذا على الخيام
 لكن هواء هذه لا يحتن
 والمساكن الضيق الانفتاح
 فاقض له بالحر وقت البرد
 لا سيما ما كان تحت الغرف
 وما يقابل الشمال والصبأ
 فهو لذى الصحة خير منزل
 وكل ما يكشف للبدن

LEXIQUE

- V. 613 ثياب الوبر : Laine de chameaux et autres herbivores
 (à part le mouton).
 V. 614 المصقول : Sorte d'étoffe légère portée en été. (Dozy).
 V. 615 أهوية المساكن : L'aération des habitations.
 L. 15 النجور : Le vent d'Ouest.
 V. 618 خيمة - خيام : Tente.
 V. 623 الشمال : Le vent du Nord.
 الصبأ : Le vent de l'Est.
 الربا : la hauteur, l'altitude.

(1) Ce vers manque dans la copie (C).

TRADUCTION

596. il favorise la croissance, aide à grossir, et amène le sang à la surface du corps,
597. il donne un bon teint et certains, disent qu'il guérit de la gâle;
598. la meilleure variété est la «ar-rûmî», c'est à dire la toile batiste, dont le port est un remède,
599. elle est connue sous le nom de «kâmurah», et contient un surplus de froid;
600. la variété «ar-ruwân» lui est comparable et toutes deux représentent un remède pour le corps;
601. comme autre variété : la toile de lin blanchie est d'un bon tempérament et d'un port élégant.
602. Evites autant que possible toutes les marques importées d'Egypte.
603. comme la «baladî» transparente et la «suyûtî» («de Assiout») et surtout la «fallûtî» (de Manfalout).
604. en effet, elles causent toutes de la putréfaction et favorisent la puçulation des poux à la surface du corps;
605. c'est également le cas pour la toile non blanchie qui est cause de putréfaction d'après les connaisseurs.
606. Les habits de laine sont d'un tempérament chaud et sec,
607. ils conviennent, par leur (tempérament) sec, au pituiteux, combattent l'humidité due à un excès de sang (humeur).
608. et pour tous ceux qui se plaignent d'hydropisie c'est le meilleur des remèdes;
609. cependant, pour le bilieux et l'atrabilieux, c'est les pires des vêtements.
610. ils ruinent leur santé et leur corps, réserve les donc aux tempéraments avides de chaud;

TRANSCRIPTION

596. ويجنب الدم لظاهر البدن
 597. وقال بعضهم : يزيل الجربا
 598. لباسه يزيل شر النصب
 599. زيادة أنبرد عليه ضاهرة
 600. كلاثما يشفى به البدان
 601. يحسن في الطبع وفي اللباس
 602. تقربه ما استطعت لاذ حان البلا
 603. لا سيما الخشن كالغرضي
 604. وتكثر القمل بمطح البدن
 605. معفن عند ذى التحرير
 606. سخن للزاج بين الجفاف
 607. وكل رطب انجسم من فرط الدم
 608. فهو له من أعظم الدواء
 609. شر لباس مسرع بالداء (١)
 610. فتركه لدى الحرارة حصن
- ينعم الجسم ويورث السمن
 يفيد لونا حسنا مكمبا
 أفضله الرومي أعنى القصبي
 وهو الذى نعرفه بكامرة
 ومثله فى صفته اللوان
 وبونه المقصر الخماسي
 وكل ما يجلب من مصر فلا
 كالبدي الشفاف والصيوطي
 اذ كلها مسرعة بالعفن
 كذلك الخالي من التقصير
 وكل ما يوس من الأصواف
 ينفع بالتجفيف أهل البلغم
 وكل ما يبلى بالامتصاء
 وهو ندى الصفراء والسوداء
 يوهن القوى وينهك البدن

LEXIQUE

- V. 597 الجربا : La gale.
 V. 598 الرومي : Variété de lin; signifie littéralement «grec», ou «romain», ou «étranger» de façon générale toile batiste; (Kasimirs.).
 Syn. القصبي : «al qasabi»;
 Syn. كادرة : «kāmurah».
 V. 600 الروان : «Ar-ruwân» ou rouennerie. Toile importée de Rouen. (Dozy)
 V. 601 المقصر : «Al muqassar» = toile de lin blanchie. (Dozy).
 V. 603 البلدي : «Al baladî», variété de lin.
 الصيوطي : «As-suyûti» = lin de Assiout (Egypte).
 الظوطي : «Al-faluûti» = lin de Manfaloute (Egypte).
 V. 606 الإسواق : Les lainages.

(1) Ce vers manque dans la copie (C).

TRADUCTION

581. Le retardé mental, enduis lui la tête d'huile de moutarde au moment du rasage; il y a quelque espoir.
582. et parmi les avantages dans le port d'une dent de hyène, il ya son efficacite dans le traitement de l'amnésie.
583. Enfin, lorsque l'esprit s'encombre d'affaires amoureuses, de soucis, ou de problèmes de manque de moyens,
584. n'espérez pas y remédier car ce serait comme battre du fer froid.
585. Voici, en résumé, ce qui permet de se passer des grands remèdes :
586. Evites la cause des problèmes à savoir les lentilles, le coriandre et les fèves,
587. le lait aigre, les oignons, l'ail, et les pommes acides.
588. *A propos du vêtement ...*
589. La soie est légèrement chaude, son port est un remède contre la maigreur,
590. c'est le traitement contre les poux, la faiblesse d'estomac ainsi que les palpitations cardiaques et les ulcérations.
591. Les tissus en coton sont d'un tempérament franchement chaud et ils seraient également secs et doux;
592. leur port est appréciable en hiver, et ils servent aussi comme remède.
593. contre la paralysie faciale, la maladie de Parkinson et l'hémiplégie;
594. cependant ils sont nuisibles en été, surtout pour un sujet maigre.
595. Le lin est doux et froid, et sa toile est appréciable;

TRANSCRIPTION

581. اثر الصلّاق اذمن تقز بالأميل
 582. انهاب نسيان الفتى لما يعى
 583. بالمشق أو بالهم أو بالفقر
 584. فذاك ضرب فى حديد بارد
 585. يغنى عن الأدوية الكبار
 586. من عدس وكزير وقول
 587. وحامض التفاح من مذموم
 588. نكسره فى معرض الجواب
 589. لباسه يبرى من الهزال
 590. والخفقان والقروح المفسدة
 591. وقيل يابس وقيل لين
 592. وطالما أفضى لرفع داء
 593. من لقوة ورعشة وفالج
 594. لا سيما بالجسد النحيف
 595. اثوابه جيئة محسودة
- مؤخر الرأس بذهن خربل
 ومن خواص حمل سن الضبع
 وحيشا تشغل نفس الحمر
 لا تطمعن فى زوال الوارد
 هذا الذى لخصت من مختار
 ولتجنب مولد الفضول
 ولين وبصل وثوم
 القبول فى الملبوس من ثياب
 الخرز فى الحرير باعتدال
 ويمنع القمل وضعف المعدة
 وفى ثياب القطن حرير بين
 لباسه يحمى فى الشتاء
 من أجل ذا يصبح فى العلاج
 لكنه يضر فى الصيف
 واللين فى الكتان والبرودة

LEXIQUE

- V. 581 مؤخر الرأس : Le retardé mental.
 بذهن خربل : Huile de moutarde.
 V. 582 سن الضبع : La dent de hyène (portée comme amulette).
 V. 587 لين : Lait aigre.
 V. 588 ثوب - ثياب : Tissu.
 V. 589 الحرير : La soie.
 الهزال : La maigreur.
 V. 590 القمل : Les poux.
 V. 591 القطن : Le coton.
 V. 595 الكتان : Le lin.

TRADUCTION

566. respectes ce rythme jusqu'à la guérison.
567. Quant aux anacardes, ils ont (à cet effet) une propriété noble et réputée,
568. cependant il est dangereux d'en manger car ils causent un mal sévère;
569. ils se présentent comme des graines ressemblant à des chataignes ou au coeur d'un oiseau,
570. ils sont de couleur noire et contiennent une pulpe; ils proviennent de l'Inde; Voilà pour ce qui est de la description;
571. La plus part les considèrent comme un poison dont l'antidote serait la noix;
572. quant au raisin sec de la Variété «Sarghini» il a certainement été fait erreur à son sujet,
573. en effet à l'exemple du hachish, il est nuisible et c'est un stupéfiant;
574. ceux qui le confondent avec l'anacarde se trompent;
575. j'ai vérifié qu'il s'agissait d'une variété grande de morelle noire, apprends cela d'un spécialiste,
576. et les hommes de science l'appellent encore «al mukhabban»; il n'y a pas de risque à s'en masser le corps.
577. contre les inflammations (enfures) rebelles au traitement, en association avec de l'huile de rose et de la céruse,
578. il est applicable sur toutes les parties du corps et sur les articulations mais il ne faut pas en faire un usage interne.
579. si par ignorance quelqu'un est amené à en avaler, fais le vomir, enduis le de beurre,
580. et fais lui boire de bons sirops pour éviter de graves conséquences.

TRANSCRIPTION

566. أن يحصل البر ويذهب البلاء
 567. شريفة عن الجميع مروية
 568. يحدث في الأبدان منتهى الضرر
 569. أو كقلوب الطير لا أشكالا
 570. يأتي من الهند فهناك الماهية
 571. ترياقه الجوز كما قد قرروا
 572. فغلط فيه باليقين
 573. فهو مضر وقيل مفسد
 574. من أين يدخل هنا لولا الغلط
 575. من عنب النبي فخذ من خبير
 576. لا بأس أو يطلى لسطح البدن
 577. بذهن ورد مع اسفنداج
 578. اياك واستعماله من داخل
 579. نضقه بالقى وبالبزيد اطله
 580. كيما تزيل معضل الخطوب
- وراع ذا الترتيب هكذا الى
 اما البلالور ففيه خاصية
 ومع ذا فاكله فيه خطر
 وهو حب يشبه القسطالا
 اسود في داخله عسيلة
 قد عده من السموم الأكثر
 اما الزبيب المفسد المرغيني
 مثل الحشيشة قواء تفسد
 ومن لسممه بالانرا سقط
 قد صح عندي انه النوع الكبير
 يدعوه أهل العلم بالخنين
 لورم يمسر في العلاج
 في سائر الأعضاء والمفاصل
 ومن يفسر جاملا بأكله
 اطعمه طيبا من الربوب

LEXIQUE

- V. 566 البرء : La guérison.
 V. 567 البلالور : Noix de marais, anacarde; fruit de l'anacardier, *Semecarpus anacardium* (famille des térébinthacées); le nom vulgaire est «Hab al-Fahm», c.a.d. «grains de l'intelligence».
 V. 569 القسطال : Les châtaignes, les marrons.
 V. 571 ترياق : Antidote.
 V. 572 السرغيني : «As-Sarghîni» Variété de raisins secs.
 V. 573 الحشيش : Le hachisch, résine du chanvre indien; c'est un stupéfiant.
 مخدر : Stupéfiant.
 V. 575 عنب النبي : La morelle noire, *Solanum nigrum* L.
 V. 577 اسفنداج : La céruse, carbonate de plomb.

TRADUCTION

551. Ainsi qu'à du mucilage de graines de coing, pétris le tout et fais-en des pillules de la taille d'un gram de poivre;
552. au besoin, mets une pillule sous la langue, tu en tireras un grand bienfait,
553. et avales toute la salive écoulée, ta voix s'améliorera et s'intensifiera.
554. *A propos des médicaments améliorant la mémoire et l'intelligence.*
555. Si l'amnésie provient de l'humidité, traites la par (un produit donnant) une chaleur sèche.
556. comme le castoréum, l'encens, le souchet, la marjolaine;
557. nettoyes avec «des produits qui embaument» avant de boire le médicament.
558. Si l'amnésie provient d'un excès de sec, élimines alors la bile noire tu traiteras le mal.
559. enduies à l'huile de violette la tête de celui que tu veux rendre intelligent,
560. et son meilleur remède, d'après l'expérience est le séné,
561. choisis-en une bonne qualité, il donne toute satisfaction.
562. Utilises l'encens pour améliorer la mémoire, encens encore appelé «hasa lubân»,
563. et ajoutes lui du sucre et du souchet en quantités égales, pour être efficace;
564. prends ceci pendant trois jours et arrêtes pendant cinq jours
565. puis reprends en trois jours et arrêtes pendant cinq jours, tu en tireras alors profit;

TRANSCRIPTION

551. اعجن وحيه كحب الغفل مع لعاب البزر من سفرجل
 552. تحت اللسان تلق كل فائدة وعنما تحتاج القى واحدة
 553. يحسن منك الصوت ثم يرتفع وكل ما انحل من الريق ابتلع
 554. يصلح للحفظ والذكاء القول فى المختار من نواء
 555. قاذقبح بحر يابس ضروريه اذا اعتري النسيان من رطوبة
 556. والسعد ثم الرد قوش الأخضر كالجند باد سقر ثم الكندر
 557. تشرب شيئا من نواء قديما ونقى يالا يا رجات قبل ما
 558. فاسهل الموداء يذهب المرض وان يك النسيان عن ييس عرض
 559. رأس الذى منه الذكاء ترتجى وادمن بدمن النور من بنفسج
 560. حسبما قد جربوا قرض السنة وخير انويته المستحسنة
 561. مباركا حمده من جريا وخذ سفوفنا جيدا منتخبا
 562. أى كندر يدمى حصى لبنان اعمد الى الزكرك من لبنان
 563. على المسواء كى تنال سعدا اضف اليه سكرنا وسعدا
 564. واتركه خمسة على التمان خذه ثلاثة من الايام
 565. خمسة ايام تفرز بفضلته وعد له ثلاثة وظله

LEXIQUE

- V. 551 لعاب : Mucilage.
 V. 552 اللسان : La langue.
 V. 554 الحفظ : La mémoire.
 الذكاء : L'intelligence.
 V. 555 النسيان : L'amnésie.
 V. 556 جند بادستر : Castoréum, produit d'une glande spéciale, (annexée) à l'appareil génital du castor Castor Fiber L.
 السعد : La souchet, cyperus.
 المردقوش : La marjolaine = Organum Majorana L.
 V. 559 البنفسج : La violette = Violata odorata L.
 V. 560 السنة : Le Sérâ; celui vendu au Maroc est le Cassia acutifoïa.
 V. 562 حصا لبنان = Encens (V. ver. 545).

TRADUCTION

536. Si tu veux améliorer le plaisir coïtale,
537. ajoutes le fruit amer du genêt à de la cannelle de Chine et à du staphysaigre de bonne qualité,
538. pétris le tout dans du miel pur puis fais-en des pillules de la taille d'un grain de poivre;
549. mets une pillule dans la bouche et enduis la verge de la salive qui s'écoule.
540. Les os d'un coq noir, brûlés dans des feuilles de choux.
541. et pétris avec des déchets de pastèque, redonnent aussitôt le «charme» de la virginité.
542. *A propos des remèdes de la voix.*
543. mets du jus de bon chou sur des braises de charbon de bois,
544. attends jusqu'à évaporation de sa moitié, puis ajoutes une quantité double de sucre,
545. et avant que cela ne se solidifie trop, ajoutes de la gomme, de l'encens et de la résine de cèdre,
546. puis du mastic et de la résine de térébinthe, cette fumigation est un remède extraordinaire.
547. contre la toux grasse et l'enrouement, elle est dépurative pour les poumons,
548. elle améliore la voix et élimine la pituite ainsi que les déchets du cerveau.
549. Comme autre remède, il ya la «pillule de la voix» ;
550. ajoutes de la gomme arabique, à de la résine de cèdre, et du sirop de reglisse.

- V. 541 الكوار : Signifie probablement la pastèque.
- V. 542 المصلح للصوات : Les remèdes de la voix.
- V. 545 الصمغ : La résine, la gomme (V. ci-dessous ver 550).
 الكندر : L'encens, résine aromatique du Boswellia, surtout celle du Boswellia Carterit Birdw, qui pousse en Arabie et en Éthiopie.
- الكثيرا : Résine du cèdre.
- V. 546 علك البطم : Résine du Térébinthe, plus exactement du Pistacia terebinthus L., et au Maroc, du Pistacia atlantica Desf.
- V. 547 خشونة في الحلق : L'enrouement.
- V. 548 الدماغ : Le cerveau.
- V. 550 سوس : Réglisse — Glycyrrhiza glabra L., pousse dans le sud marocain — on utilise les racines. («Arq Sûs»).
- عربي الصمغ : Gomme arabique; au Maroc c'est la gomme de l'Acacia gummifera Willd (Sud marocain).

TRANSCRIPTION

536. فخذ هديت سبل الصلاح وان ترد ملنذ النكاح
 537. وحب رأس جيد رزين من عاقر القرعا ودار صيني
 538. تمت حبيبه كحب الفلفل واعجن جميعها بصافي العسل
 539. بريقك المجموع تحطى بالوطر وامسك بفيك حبة واطل للذكر
 540. يحطب من الكرنب المتقى وعظم نيك أسود ان احرقا
 541. يعيد حملا حكمة البكرة فعجنه بوسخ الكواره
 542. من الدواء الطيب الخواشي القول في المصلح للاصوات
 543. من فوق نار القمح دون لهب اجعل عصارة الكرنب الطيب
 544. واجعل عليه ضعفه من سكر الى ذهب نصفه المقرر
 545. للصمغ والكندر والكثيرا اضفه دون عقده كثيرا
 546. وارفعه تنظف بالدواء الاعظم وزده مصطكى وعلك البطم
 547. في الحلق والرية من عفونة يشفى السعال الرطب والخشونة
 548. وفضله الدماغ أيضا فاعلما ويصلح الصوت وينقى البلغم
 549. فاحقل به يا صاح قبل الفوت ودونه الحب الذي للصوت
 550. ورب مسوس ثشا يسيرا خذ عربى الصمغ والكثيرا

LEXIQUE

- V. 536 النكاح : Le coït.
 V. 537 القرعا : du terme الفريح qui est le fruit amer du genêt ?
 حب رأس : C'est «l'herbe aux poux», Staphysaigre = Delphinium staphysagria L., on utilise les graines du fruit comme remède.
 V. 537 دار صيني : Cannelle de Chine, écorce du Cinnamomum aromaticum Nees.
 V. 539 الذكر : La verge (V. synonyme p V. 535).
 ثرق : La salive.

TRADUCTION

521. c'est un remède pour les reins par son froid et sa douceur, et il ferait même grossir;
522. quant au fromage vieux, il est chaud et sec, et il est astringent,
523. Ajoutes au lait de brebis, du girofle, de l'absinthe, et du galanga;
524. après avoir pilé un huitième d'ocque de chacun des produits,
525. cette préparation a la vertu d'améliorer l'érection et d'être aphrodisiaque;
526. il en est de même pour les graines de roquette et les graines d'orties (à ajouter à volonté).
527. additionnées au jaune d'oeuf de poule; ceci favorise l'érection;
528. il en est de même, également, pour le suc d'oignon additionné de son poids de miel,
529. pétri avec des graines de navet et de roquette, et de la gomme de thapsia à volonté;
530. comme autre préparation secrète, on décrit : une ocque d'ail.
531. cinq oeufs du cumin et du bon sel,
532. le tout cuit dans un quart d'ocque d'huile,
533. cela se prend en une seule fois et redonne l'espoir;
534. cette dernière (préparation) ne convient pas aux bilieux, réserve les donc d'un grand mal.
535. La purée de carotte est elle aussi efficace par sa propriété de remédier à la mollesse de la verge.

- V. 524 **وقبة - اوقبة** : Du latin once, c'est l'ocque, unité de mesure du poids, équivalent à deux livres et demi.
- V. 525 **الإنعاض** : L'érection.
- V. 526 **الجرجير** : Roquette, *Eruca sativa* Lam.; mais au Maroc, ce terme s'applique aussi à des plantes appelées vulgairement «moutarde sauvage» à savoir les genres *Brassica*, *Raphanus*, etc ...
- بزر حريق** : Graines d'ortie. Les médecins arabes distinguaient deux genres d'orties : l'ortie rude *Urtica urens* L., et l'ortie molle comprenant, entre autre, la mercuriale (*Mercurialis annua* L.), la pariétaire (*Parietaria officinalis* L.)
- علك حلتيت** : Resine de *Thapsia*. Littéralement ce terme s'applique à la *Ferula Asa foetida* L. d'Orient, mais les auteurs maghrébins l'identifient à un autre ombellifère, le *Thapsia*, qui lui, pousse en Afrique du Nord.

TRANSCRIPTION

521. ويرى الكلا بيرده واللين
 522. اما العتيق فهو حر يابس
 523. وان جعلت في حليب الضان
 524. من بعد دق ثمن الأوقية
 525. فشره سر للانتقاع
 526. ومثله زريعة الجرجير
 527. اخلط (١) بمع بيضة السجاجة
 528. ومثله عصر من بصل
 529. اعجن ببذر الفجل والجرجير
 530. وقد روي من جملة المكتوم
 531. وخمس بيضات مع الكمون
 532. واطبخ بوزن أربع الأواقي
 533. يؤخذ دفعة بغير بلس
 534. ولا يليق بذوى الصغراء
 535. والجزر المعجون منه ينفع
- وربما أفضى الى التسمين
 مجفف والمبطون حسابس
 قرنفل شيب بخولنجان
 من كل واحد على السوية
 بقوة الانعاط والجماع
 ويزر حريق (١) بلا تقدير
 تبلغ من الانعاط كل حلة
 تعقدا بوزنها من عسل
 وعك حلتيت بلا تقدير
 في كتبهم أوقية من ثوم
 اخلط بملح طيب مكنون
 زيتا كما يروى عن النحداق
 ينبه القوة بعد الياس
 ماذا ، فانثرمز عظيم الداء
 لزومه رغو القضيبي يدفع

LEXIQUE

- V. 523 القرنفل : Girofle, «clou de girofle»; c'est les fleurs séchées du giroflier *Eugenia aromatica* H (originaires d'Insulinde), qui servent comme condiment.

الشيبي : L'absinthe, *Artemesia absinthium*.

خولنجان : Galanga, rhizome d'un Zingiberacée l'*Alpina officinurum* Hance, produit par la Chine du Sud.

(1) — (A) علك حلتيت (B et C) بزر حريق

(2) Les vers 527 — 528 — 529, manquent dans la copie (A).

(***) Début du chapitre «remèdes pour la pulsance sexuelle»

TRADUCTION

506. rinces toi-s'en les dents en cas de trouble, cela favorisera ton rétablissement;
507. et le lait de chamelle guérit l'hydropisie;
508. tous les produits provenant du barratage (du lait), conviennent aux sains et aux malades.
509. et tout ce qui est acide considère le comme froid et sec,
510. cela ruine la santé en occasionnant une forte obstruction, et gâte le sang ainsi que les aliments;
511. cela provoque du prurit et donne lieu à des cauchemards.
512. Evites, Dieu te guide, de manger du lait caillé, car il est responsable de nombreux méfaits;
513. il alourdit et son élimination est lente, il est donc cause de nuisances;
514. si quelqu'un se plaint après en avoir mangé, fais le vomir puis donnez lui du sirop de mastic;
515. Le beurre, lui, a des propriétés utiles, il est équilibré avec une tendance chaude;
516. cependant il est de digestion lente et aggrave l'indigestion des aliments;
517. plus il vieillit et devient rance plus il devient chaud.
518. Tout ce que j'ai cité à propos du lait caillé comme méfaits et bizarreries.
519. est valable pour le colostrum, concernant aussi bien les méfaits que les correctifs.
520. Le fromage frais, solide, n'a pas son pareil en bienfaits;

TRANSCRIPTION

506. تجد من الشفاء أى بركة
 507. ينفع قدما داء الاستقسام
 508. يصلح للصحيح والمريض
 509. بالبرد واليس عليه فاعلموا
 510. ويقصد الدماء والأغذية
 511. ويورث الثقيل من متسام
 512. لأن فيه كثرة الصايب
 513. صعب غليظ جالب الأضرار
 514. من بعد قيئه شراب مصطكى
 515. معتدل يميل للحرارة
 516. تزكو به وخاصية الطعام
 517. فصاحب الطول يصير سخنا
 518. من للسقام ومن الغرايب
 519. فى الضر والإصلاح ثلث الطلبة
 520. فماله فى نفعه من ثان
- مضمض به الأسنان وقت الحركة
 ولين اللقاح فى الفم
 وكل ما يجلو من المخيض
 وكل صديق (أ) الحموضة احكما
 يومى القوى بالمدد انقوية
 يكثر الحكة فى الأجسام
 واحذر هداك الله من أكل الرايب
 مثقل عسير الانحدار
 اعط الذى من أكله ضرا شكا
 والزبد فيه خصلة مختارة
 لكنه بطيء الانهضام
 وكل ما طال وصار سمنا
 وكل ما قديمته فى الرايب
 الحق به الذى نسميه اللبا
 أما الطرى المعقود من أجبان

LEXIQUE

- V. 506 مضمض : Faire des gargarismes.
 الحركة : Ici a le sens de «troubles» de façon générale.
 V. 507 لقحة - لقاح : Chamelle à lait.
 V. 508 المخيض : Le barratage.
 V. 511 الثقيل من المنام : Cauchemars.
 V. 512 الرايب : Le lait caillé.
 V. 515 الزبد : Le beurre.
 V. 517 سمن : Beurre fondu, signifie aussi beurre rance.
 V. 519 اللبا : Le colostrum.
 V. 520 جبن - أجبان : Fromage.

(1) coples (A) , صالح (B) et (C). صابق (1)

TRADUCTION

491. évites de boire de l'eau après les repas durant une période de une heure et dix minutes,
492. ceci pour les bilieux; et prévois un temps double, pour les sanguins;
493. et pour les pituiteux, comptes soixante minutes d'attente avant de boire sans risque;
494. et pour les atrabilieux, (puisses-tu obtenir le salut), prévois un délai de quarante cinq minutes;
495. *A propos des laits et de leur action sur le corps.*
496. Les laits sont d'un tempérament chaud et doux car ils représentent le «sang» d'un organisme;
497. médicalement, ils présentent entre eux quelques différences, selon les espèces;
498. le lait de vache favorise la croissance, et il est bon d'en boire abondamment,
499. cependant, il est d'élimination lente, corrige le donc avec du bon miel;
500. quant au lait de brebis, c'est un excellent remède.
501. contre les ulcères de poulmon et d'intestins, et contre l'hématurie;
502. le lait de chèvre est de tempérament équilibré et représenterait un précieux remède.
503. contre les ulcères de gorge et de vessie, contre l'étonffement, l'amnésie et les maladies chroniques;
504. le lait d'anesse est encore meilleur par ses vertues curairices,
505. il n'a pas son pareil contre la tuberculose, ne sois donc pas ignorant de son bienfait connu,

V. 501 قروح الرية : Les ulcères du poumon. Allusion au cancer bronchique ... ? A la tuberculose caverneuse ... ?

البول اذ يمزج بالدماء : Allusion à l'hématurie.

V. 502 معز : Chèvres.

V. 503 الحلق : La gorge.

الغم : L'étouffement, la suffocation.

النسيان : L'amnésie.

الزمانة : Maladie chronique.

V. 504 اتان : Anesse.

V. 515 السل : La phtisie, la tuberculose.

TRANSCRIPTION

491. بعد الغذاء ساعة مع سدس وعن شراب الماء نفسك اجبس
 492. وضعف هذا لنوى الصفراء هذا يقال لنوى الصفراء
 493. ستين ، وليشرب فما تم حرج والبلغمى السوداء لقيت الفرج
 494. خمس وأربعون قل من الدرج ولنوى السوداء لقيت الفرج
 495. وما لها في جسد الانسان القول في المشروب من البان
 496. لانها لم من الجثمان الحر ثم اللبن في الالبان
 497. بحسب الطباع في الاصناف (١) لكنه في الحكم ذو اختلاف
 498. لكثرة الغذاء اخذه حسن فالبقري منه يخصب البدن
 499. اصلاحه بالعسل المختار لانه بطيء الانحدار
 500. للجسم فيه منتهى العلاج اما الذي يجلب من نعاج
 501. والبول اذ يمزج بالدماء من قرحة الربة طالامعاء
 502. على نفائس العلاج معتدل ولبن المعز قالوا معتدل
 503. والشم والنسيان والزمانة يشفي قروح الحلق والمتانة -
 504. من جهة الدواء للابيدان افضل من لبن الاتان
 505. لا تغفلن عن فضله الشهير ليس له في السلس من نظير

LEXIQUE

- V. 491 سدس : Un sixième d'une heure, c.a.d. 10 minutes.
 V. 492 نوى الدماء : Les sanguins, un des 4 « caractères » (v. principes de la médecine. A.).
 V. 493 الدرج : La minute.
 V. 495 لبن - البان : Lait.
 V. 499 الانحدار : L'élimination (par les selles).
 V. 500 نعجة - النعاج : Brehis.

(1). Ce vers manque dans la copie (B).

TRADUCTION

476. l'eau de puits est comparable à cette dernière et même pire, évites donc d'en boire....
477. Evites également l'eau stagnante des lacs, si visiblement elle est altérée;
478. chaude, salée et épaisse, elle provoque un mal incurable.
479. Si tu veux comparer le poids de deux eaux fais l'expérience suivante :
480. prends deux torchons de même poids et trempe les chacun dans une des eaux,
481. retire les et laisse les sécher à l'ombre.
482. puis pèses les de nouveau; celui qui remonte correspond à l'eau la plus légère et inversement.
483. Les eaux conservées provoquent de nombreuses maladies.
484. telles l'hydropisie, les varices, et l'obstruction du foie et de la rate.
485. Quant aux eaux qui coulent sur le plomb et le cuivre, elles sont néfastes;
486. par contre celles qui coulent sur un terrain contenant du fer ou de l'argent ou de l'or, elles sont utiles.
487. contre les tachycardies et la faiblesse du foie, elles conviennent au coeur et lèvent l'obstruction.
488. Evites de boire de l'eau en période d'été et en période d'épidémie.
489. Bois peu d'eau au moment des repas,
490. et n'en bois pas du tout pour accompagner les aliments qui ne sont pas secs.

TRANSCRIPTION

476. فصد ما اسطعت العطاش عنها
 477. ان بين التغيير للمشاهد
 478. تحدث ضرا ما له من راق
 479. من الخفيف فاقض بالدليل
 480. واغمس هيت كل خرقة بما
 481. حتى يبين لك ييس الكل
 482. فهو الخفيف والثقل ما وقع
 483. يحدث اسقاما بلا تقصاه
 484. ومعدة الكبد والطحال (٢)
 485. يجرى فخف منه ضروب الباس
 486. او فضة او ذهب حميد
 487. والقلب نافع مزيل السدد
 488. الا زمان الصيف والسوياء
 489. عنه ، لا تعتمد الكثيرا
 490. ما لم ير الطعام ذا جفاف
- والبئر مثلها ، وشتر منها
 وصد من ماء الغدير الراكد
 والمسخن والملح مع الزعاق
 وان ترد معرفة الثقيل
 خذ خرقتين يستوى وزنهما
 وارفعهما واطرحهما في الظل
 وزنهما ايضا فما قد ارتفع
 وكل مخزون من المياه
 كداء الامستقاء والدوالي
 وما على الرصاص والنحاس
 ان الذي ترابه حميد
 لخفضان ولضعف الكبد
 واحتر على الريق شراب الماء
 وخذ خلال اكلك (١) اليميرا
 وعف عنه غاية العفاف

LEXIQUE

- V. 476 البئر : Le puits.
 V. 477 الغدير : L'étang, le lac.
 V. 478 الزعاق : Epais, amer, non potable — se dit d'une eau.
 V. 483 مخزون : Stoqué, conservé.
 V. 484 داء الدوالي : Les varices. (Dictionnaire Beaucier).
 V. 485 الرصاص : Le plomb.
 النحاس : Le cuivre.
 V. 486 الحديد : Le fer.
 الذهب : L'or.
 V. 487 خفقان : Tachycardie.
 V. 488 الوباء : Maladie épidémique, signifie aussi la peste.
 (Kazimir).

(1) اكلك dans copies (B), (C) (أخذك) dans copie (A).

(2) Ce vers manque dans la copie (B).

TRADUCTION

461. Le vinaigre a la propriété d'adoucir, pour cela il nuit aux sujets faibles;
462. il ouvre l'appétit et calme la fièvre causée par la bile jaune;
463. mélangé à l'huile de rose, il apaise les céphalées qui ne sont pas dues à un refroidissement.
464. L'huile est chaude et bénie; elle n'a pas son pareil par son immense bienfait;
465. elle donne au corps force et activité et préserve la santé :
466. elle fait grossir, renforce les viscères et donne des couleurs;
467. la vieille huile est comparable au baume de la Mecque et sert dans le traitement de tout mal.
468. Elle n'a donc pas son pareil en bienfaits, servant en onction, comme moyen d'éclairage et comme aliment;
469. cependant, prise en trop grande quantité, elle alourdit; si c'est le cas, bois du vinaigre et son activité est immédiate.
470. *A propos des eaux de boisson.*
La meilleure est la douce, limpide et excellente :
471. En premier vient l'eau de pluie, puis vient l'eau pure des fleuves;
472. la première a été adoucie par l'air, la seconde occupe le rang d'un aliment,
473. surtout s'il s'agit d'une eau coulant vers l'est argileuse et de couleur rouge et brillante.
474. Quant à l'eau de source, surtout si elle jaillit dans un terrain argileux,
475. elle contient des vapeurs lourdes qui provoquent des obstructions de fois sévères.

TRANSCRIPTION

- والخل فيه قوة التلطيف
يفتق الشهوة للذاء
وان مزجته بدهن وردى
والزيت حار لين مبارك
يسدى الجسم قوة النشاط
واكله يسمن الأبدان
قيمه يماثل البلسمان
فما له فى نفعه من مثل
لاكنما الاكثار منه مثقل
القول فى المشرب من مياه
وخيره ما كان من امطار
فاول قد لطفته الاموية
لا سيما الجارى لصوب المشرق
اما الذى يجرى من الميسون
فذاك نو ابخرة ثقيلة
- بذا يضر عصب الضعيف
مسكت للهب للصفرء
يشقى مداعا لم يكن عن برد
فى نفعه العظيم لا يشارك
ويحفظ الصحة باحتياط
ويصلح الاحشاء والالوان
فى برة ما يعسر حيث كانا
فى دهنه ونوره والاكمل
فاشرب عليه الخل صرفا يسهل
افضلها العذب القراح الزاه
وبعده الصافى من الانهار
والثانى قائم مقام الاغذية
الاحمر الطين بلون مشرق
لا سيما أن نبعث فى الطين
يولى الكبود سندا جليلة

LEXIQUE

- V. 463 : Huile de rose.
V. 465. : La santé.
V. 467 : Baume de Judée ou baume de la Mecque.
(Kazimirski).
V. 470 - المشروب من مياه. - Les eaux potables.
V. 471 : Pluie.
مطر - امطار
Fleuve.
نهر - انهار
V. 473 : L'Est.
المشرق
L'argile.
الطين
V. 474 : Source (d'eau).
عين - عيون

TRADUCTION

446. Le coriandre est froid et sec et présente de nombreux bienfaits;
447. il éteint la fièvre, apaise la soif et sort les vapeurs du plus profond des viscères.
448. cependant, il abêtit, réduit l'activité sexuelle, et a une action soporifique.
449. Le persil (brillant est chaud et sec d'après les connaisseurs,
450. il est carminatif, il désobstrue et il vient le ballonnement.
451. tout ce que j'ai cité au sujet du fenouil comme bienfait et comme propriétés curatrices,
452. est valable pour les grains de fenouil;
453. et apprend que l'anis est un bon dépuratif pour la poitrine,
454. qu'il apaise les céphalées ainsi que la toux et qu'il convient aux reins et à la rate;
455. il soigne les viscères et apaise la migraine, même en fumigation.
456. Le cumin est chaud et sec, et soulage les viscères des gaz accumulés;
457. c'est un antidote contre les poisons, un remède contre l'inflammation et un apéritif.
458. Le carvi est sec et chaud sans aucun doute;
459. il est carminatif et débarasse des gargouillements ainsi que de la putréfaction de cause alimentaire;
460. à combien d'indigestions et de .. (indéterminé) .. il a mis fin;

TRANSCRIPTION

446. في اكلها منافع مستكثرة والبرد واليبس مزاج الكزبرة
 447. وتخرج البخار من عمق الحشا تطفي اللهب وتزيل العطشا
 448. مفتر عن الجماع مرقد سكنها اكثرها مبيد
 449. واليبس ايمه التحسير والحر في المعدنوس النضير
 450. وينهب النفخ اذا مس الجسد ينفي الرياح ويفتح السدد
 451. من المصالح ويقع الباس وكل ما قدمت في البساس
 452. من غير ما زور ولا بهتان احكم به للنافع البستاني
 453. تنقي الصدور غاية النقاوة واعلم بان حبة الصلوة
 454. وتنفع الكلية والطحال تنفي الصداع الصعب والسعال
 455. ولو بخورا فاعلم الحقيقة تبرئ الحشا وتنفع الشقيقة
 456. يبرى الحشا من ريحه المكنون والحر ثم اليبس في الكمون
 457. كما يثير شهوة الطعام ينفع من سم ومن اورام
 458. والحر دون مريه ولبس واحكم على الكروية باليبس
 459. وكل عفن من غذاء صابر تنفي رياح البطن والقراقر
 460. وخبن (١) آفاته مستعظمة كم خلصت من قلس وتخمئة

LEXIQUE

- V. 446 الكزبرة : Le coriandre (V. 142).
 V. 449 المعدنوس : Le persil, *Apium pétroselinum* L., on utilise les feuilles fraîches comme condiment.
 V. 452 النافع : Les grains de fenouil.
 V. 453 حبة الصلوة : Anis, «graine de douceur», (V. syn. p. 21/L6).
 V. 456 الكمون : Le cumin (V. 46).
 V. 458 الكروية : Le carvi, *Carum carvi* L., plante cultivée surtout dans la région de Meknès, on utilise le fruit comme condiment.
 V. 460 وخبي : L'écriture de ce mot est illisible dans les trois copies, cependant l'écriture se rapproche du mot qui signifie indigestion « وخم »

(1) Ce mot manque de clarté dans les 3 copies, V. lexique.

TRADUCTION

431. elle désobstrue le foie et la rate et calme efficacement les coliques.
432. Les champignons sont humides et réveillent la douleur,
433. ils sont de tempérament froid, comme les truffes, d'après les vérifications de la mesure.
434. L'aneth convient au malade;
435. par sa chaleur, elle convient au sujet de tempérament froid en cas d'incontinence urinaire et d'hémiplégie grave;
436. c'est un remède contre les poisons mortels et les conséquences des maladies chroniques.
437. *A propos des condiments et leurs vertus médicinales.*
438. Le poivre est sec et chaud, et contient des remèdes de choix.
439. c'est un appétitif et un tonifiant des nerfs.
440. Le gingembre a le même tempérament que le précédent et lui est supérieur.
441. comme remède pour la mémoire et comme aphrodisiaque; pour cela il est très estimé.
442. Le safran est un excellent dépuratif, c'est un tonifiant du coeur et de l'estomac;
443. il débarrasse des calculs, améliore les couleurs et convient aux yeux et aux oreilles.
444. La cannelle rouge et odorante est utile dans des maladies sévères,
445. et combien d'utilité elle a en cas de maladie de Parkinson, d'hémiplégie et d'atteinte hépatique !

TRANSCRIPTION

431. ويذهب القولنج لا محالة
432. مرطب مهيج الأوجاع
433. من كمثة ، كما اقتضى القياس
434. غداؤه يصلح للعليل
435. من سلس وقالج صعب ردى
436. يدفع آفة السقام الطائفة
437. وما لها في الطب من أحكام
438. في أكله أدوية مختارة
439. وقوة لعصب الأجسام
440. بل فاقه عند ازدياد نفعه
441. من أجل ذا قمسى عظيم الجاه
442. للقلب والمعدة فيه تقوية
443. وينفع العيون والأذنان
444. تشفى العليل من عظيم الضرر
445. لرعشة وقالج وكبد
- يفتح الكبس والطحالا
والعطر المعروف بالفقاع
البرد طبعه كذا الترفاس
والشبت المعروف بالسليلى
بحره ينفع كل بارد
فيه دواء للمسموم القاتلة
القول في توابل الطعام
الليس في الفلفل والحرارة
تقوية الشهوة للطعام
والزنجبيل مثله في طبعه
في خصلة الحفظ وبعث الباه
والزعفران فيه خير تنقية
يشقى الحسا ويصلح الألوانا
والقرقة الحمراء ذات العطر
وكم لها من خصلة في الجسد

LEXIQUE

- V. 432 الفقاع = الفطر : Les champignons.
V. 433 كمثة = الترفاس : Les truffes.
V. 434 الشبت = السليلى : Aneth; plante qui se rapproche du fenouil. (Dr L. Leclerc dans «Kashf a r-rumûz»).
- العليل : Le malade.
- V. 437 التوابل : Les condiments, les épices.
V. 438 الفلفل : Le poivre (V. 131).
V. 440 الزنجبيل : Le gingembre. V. 204.
V. 442 الزعفران : Le safran (V. 75).
V. 444 القرقة : La cannelle (V. 80).

TRADUCTION

416. son tempérament est sec et chaud, comme en témoigne son goût amer;
417. la variété nommée «al garnin» est de tempérament chaud et très doux.
418. manges en premier lors du repas, si tu crains le mal,
419. et le chardon est humide et froid,
420. en effet, son goût, d'après le spécialiste, est doux et agréable dans les bonnes proportions.
421. Le fenouil est chaud et sec; c'est un remède contre le mal;
422. il effrite les calculs, convient à la vue, et met un terme à l'incontinence urinaire.
423. La chicorée est froide et sèche sans controverse,
424. elle refroidit, désobstrue, et éteint l'inflammation du foie.
425. La corète est froide et relâche,
426. elle est adoucissante et augmente la bile noire, n'en prenez donc, si possible, jamais;
427. cependant, elle étanche la soif brûlante et pour cela, elle plaît aux habitants d'Abyssinie;
428. la mauve lui est comparable au point de vue tempérament.
429. La bette est de tempérament chaud et sec et confère un tempérament sec à ceux qui en sont friands;
430. assaisonnée à l'huile, au vinaigre et aux graines de moutarde, elle constitue un remède parfait;

TRANSCRIPTION

416. وقولنا شأهه المرارة مزاجها اليبس مع الحرارة
 417. الحر فيه ويمير اللين ومنه ما يعرف بالكرنين
 418. ان كنت تخشى صدمات الداء قدمه ان يكن مع الغداء
 419. كذا البرودة له منسوبة واحكم على الزرنخ بالطوية
 420. عذب تفه بالقياس الصادق اذ طعمه لدى انحكيم تذئق
 421. فيه الشفاء من ضروب الياص والحر ثم اليبس في البسباس
 422. ويحبس البول اذ البول قطر يفتت الحما وينفع البصر
 423. للبرد واليبس بلا خلاف والهند بالمعروف بالتفاف
 424. يطفي نارا اقست في الكبد مبرد مفتوح للسدد
 425. في غرينا باردة مرخية والباميا المعروفة باللوخية
 426. لا تقرينها ما استطلعت أبدا لينة قد ما تهيج السودا
 427. من أجل ذا تعجب أهل الحبش لانها تطفئ لهيب العطش
 428. حقيقة في الطبع لا مجازا وقس عليها بقلة الخبازا
 429. يطلق بيس الطبع باللوسة والسلق فيه الحر واليبوسة
 430. دبره تظفر بالدواء الأكمل بالزيب والخل وبذر الخسردل

LEXIQUE

- V. 417 الكرنين : «Al Garnin» espèce de cardon sauvage.
 V. 419 الزرنخ : Le chardon.
 V. 421 البسباس : Le fenouil, foeniculum vulgare L. .
 V. 422 البصر : La vue.
 اذا البول قطر : Allusion à l'incontinence urinaire.
 V. 423 الهندبا = V. 231 : التفاف
 V. 425 الباميا = اللوخية : La corète, Corchorus olitorius L. .
 V. 428 بقلة الخبازا : La mauve, les espèces les plus répandues sont *Malva rotundifolia* L., *M. hispanica* L., *M. sylvestris* L. .
 V. 429 السلق : La bette (ou poirée) *Beta cicla* L. .

TRADUCTION

401. Et la variété jaune «al muzaybal» («aux nombreuses pelures») de printemps, est la moins chaude de toutes;
402. ainsi, la première variété atteint le quatrième degré (de chaud), profite de ces renseignements,
403. et la seconde (variété) est du troisième degré; la troisième (variété) est de degré inférieur à la précédente;
404. pour les personnes âgés et les pituiteux, il (l'oignon) représente un remède,
405. il guérit de la toux ainsi que des ulcères d'estomac, inhibe les poisons,
406. est très efficace contre les calculs rénaux et l'alopécie et convient à la rate.
407. *A propos des légumes sauvages.*
408. Le cardon (ainsi que toutes ses variétés), est d'une utilité évidente ;
409. son tempérament est chaud et subtile, manges'en donc sans crainte;
410. il élimine les humeurs et les gaz altérés et il est de la meilleure utilité pour l'évacuation des déchets,
411. il chasse l'odeur nauséabonde des aisselles, purifie le corps, et élimine mauvaises humeurs et putréfaction;
412. quant à la variété «afazzân», elle est extrêmement sèche; et de toute évidence, elle dessèche les corps,
413. c'est pourquoi elle donne naissance à la bile noire et représente un remède pour les pituiteux;
414. sa correction est le sirop de vinaigre, ajoutez'en donc et laissez de côté les controverses;
415. il y a la variété nommée «tafghan» qui tanne les estomacs faibles,

TRANSCRIPTION

401. أقل تسخيناً من الجميع
 402. من نرج افخذ علوما نافعة
 403. وثالث في الطبع نون الثانية
 404. فيه الشفاء من ضروب السقم
 405. يبطل حولة السموم المفسدة
 406. وللطحال فيه خير أرب
 407. حسبها يخفّر من مقبول
 408. يفضى لنفح بين فراعنه
 409. مع الطعام خذه لا مخافة
 410. وفيه نألبران خير فائدة
 411. ويذهب الخلط الردي والعفن
 412. ويجفف الأبدان نون لبس
 413. وقد يرى للبلغم نواء
 414. فاحفل به ، ودع جدال الممتري
 415. وهي لمعدة الضعيف دافغة
- والأصغر المزيلي الربيعي
 فاول يبلغ حد الرابعط
 والثاني في الثالثة الموالية
 وللمشايع وأهل البلغم
 يرى السعال مع قروح المعدة
 ولحصا الكلا وداء الثعلب
 القول في البرى من البقول
 الخرشف الغص على انواعه
 في طبعه الحر من اللطافة
 يخرج اخلاطا وريحا فاسدة
 ينقى الصنان ويطيب البدن
 وافزان مفرط في اليبس
 من أجل ذاك يحدث السوداء
 اصلحه المسكنجبير المسكرى
 ومنه ما نعرفه بتاففة

LEXIQUE

- V. 405 قروح المعدة : Les ulcères d'estomac.
 V. 406 حصا الكلا : Les calculs rénaux.
 داء الثعلب : L'alopecie (chute de cheveux).
 V. 447 البر من البقول : Les légumes sauvages (des champs).
 V. 448 الخرشوف : V. 74.
 V. 450 الأبران : Les déchets.
 V. 451 الصنان : L'odeur nauséabonde des aisselles.
 V. 452 افزان : «Afazzân», Espèce de cardon sauvage, Cynara scolymus.
 V. 465 تاففة : «Tâfgha», Espèce de cardon sauvage; probablement le Cynara acaulos. (Dr L. Leclerc dans «Khashf a r-rumûz»).

TRADUCTION

386. leur tempérament est chaud et sec et ils guérissent les extinctions de voix.
387. La laitue est d'un tempérament humide et froid, et convient au traitement du fièvreux;
388. elle «diminue» le sperme, à l'opposé des carottes, et ses graines contiennent du froid.
389. Les carottes sont toutes de tempérament doux, en effet, elles sont aphrodisiaques.
390. Et ne te fies jamais aux aubergines, il n'ya pas de plus grand «malfaiteur» que celui qui en abuse;
391. elles sont aphrodisiaques de par leur tempérament sec et chaud, essayes donc de t'en abstenir;
392. (pour les préparer), coupes les et pèles les, puis mets les dans de l'eau et du sel...
393. et chaque fois que leur eau noircit, renouvelles la, puisse le mal t'épargner;
394. prepares les avec beaucoup de gras telle que l'huile et le beurre rance;
395. la variété noire, aux graines peu nombreuses, est la meilleure, vient ensuite la variété à la peau fine;
396. la variété claire et grosse ainsi que la rouge, sont les pires; enfin vient la variété énorme de couleur jaune.
397. Les oignons sont chauds et secs et leur «force» est reconnue de tous;
398. ils rougissent le visage et favorisent la production de sperme; leur suc est utile contre les maladies oculaires;
399. la variété rouge d'été est la plus chaude et nuit aux sujets malades.
400. la variété blanche d'été à la grosse taille est moins chaude, d'après les hommes de sciences,

TRANSCRIPTION

386. يطلق أصواتا غدت محبوسة مزاجه للحر واليبوسة
387. يصلح للمحروور في علاج والخس رطب يارد المزاج
388. والبرز منه بالبرودة حر وينقص المني عكس الجزر
389. اذ هو معوان على الجماع واللين في الجزر بالاجماع
390. ما مثل من يكثره من جان لا تركن يوما لباننجان
391. فصد عنه نفسك الامارة يردى الحجا باليبس والحرارة
392. ماء وملح كي باصلاح نفى قطعه وانزع قشره واجعله في
393. جدد له الماء عداك الداء وكلما اسود عليه الماء
394. في طبخه كالزيت او كالسمن واستعملنه بكثير الدهن
395. احسنه ثم الرقيق القشر والامود اللون قليل البز
396. اخبث ، ثم العظيم الاصفر والاشهب الغليظ ثم الاحمر
397. قوته مشهورة محسومة والصرف في البصل والنبوسة
398. وماؤه يبرى سقام العين يحمر الوجه وينفع المني
399. فطالما أولى النحيف ضرا والاحمر الصفي اشد حرا
400. اقل حرا ، قال اهل العلم والابيض الصفي الغليظ الجرم

LEXIQUE

- V. 387 الخس : La laitue, la salade.
V. 388 الجزر : Les carottes.
V. 389 الباننجان : Les aubergines (v. synonyme V. 137).
V. 397 البصل : L'oignon.
V. 398 سقام العين : Les maladies oculaires.

TRADUCTION

371. sa peau et ses graines sont de tempérament sec quant à sa chaire, elle, est humide;
372. son odeur met la joie au coeur et dissipe chagrins et soucis ;
373. de par son goûtacide, il est semblable aux «al-lim», en tempérament et en bienfaits.
- 374 — 375 *Apropos des légumes verts des jardins.*
376. Les navets sont de tempérament sec et chaud et embellissent le corps;
377. les meilleurs sont, d'après le médecin, ceux de la variété «baladî»; ils guérissent des calculs et désobstruent;
378. ils jouissent d'une couleur blanc-rosée et de feuilles vertes comme l'émeraude;
379. puis vient la variété «al mashkûr», puis la variété «al mahfûr»;
380. ces deux dernières sont des aliments lourds et provoquent un mal sévère.
381. Les radis sont digestifs, carminatifs, et débarrassent le sujet sain des poisons;
382. bienqu'aidant à la digestion des autres aliments, leur propre digestion est lente;
383. prends les à la fin du repas comme un remède contre la jaunisse et l'obstruction.
384. Il ya contre les choux, une mise en garde pressante, et certains disent qu'ils ne font aucun bien;
385. cependant, leur préparation en salade au vinaigre de vin convient à la rate;

TRANSCRIPTION

371. واللحم نو رطوبة محسوسة في قشره وبزره اليبوسة
 372. يزيل عنه نكدا وترحا وشمه يولى القوآد فرحا
 373. فى طبعه ونقصه العميم حماضه الداخلى مثل الليم
 374. كما اقتضته حكمة العقول القول فى الخضر والبقول
 375. وما به عمارة الفدان كلامنا منها على البستانى
 376. يعطى الجسوم الحسن والنضارة اليبس فى اللفت مع الحرارة
 377. يشفى الحصا مفتوح للسدد وخيره عند الحكيم البلىدى
 378. فى ورق خضضر كما الزبرجد يزهو بلسون أبيض مورد
 379. وبعده فى الرتبة المشكور وبعده فى الرتبة المشكور
 380. يفضى لضر خطبه جليل كلاهما غذاؤه ثقييل
 381. ويطرد السم على الصحيح والفجل هاضم مزيل الريح
 382. وهضمه لنفسه عسير فهضمه لغيره كثير
 383. لليرقان والفتح السدد خذه دواء فوق اكل ترشـ
 384. بل قال قوم : ليس فيه منفخصة وفى الكرنب حميات مسرعة
 385. تيا لمسة الطص يرى لكن اخذه بخل خمـ

LEXIQUE

- V. 374 **الخضر والبقول** : Les légumes verts
البستانى : Des jardins.
 V. 376 **اللفت** : Les navets...
 V. 377 **البلىدى** : ... «du pays», variété locale de navet, c'est l'espèce cultivée = «al baladi».
 V. 378 **الزبرجد** : Signifie le topaze (pierre précieuse de couleur jaune); mais signifie aussi la chrysolite et l'émeraude (qui sont, elles, des pierres de couleur verte, comme les feuilles).
 V. 379 **المشكور** : «Al Mashkûr,» («la prisee»), variété locale de navet.
المحفور : «Al Mahfûr» (le navet «qui s'enfonce en terre»), c'est une espèce sauvage de navet.
 V. 381 **الفجل** : Les radis.
 V. 384 **الكرنب** : Le chou.
 V. 385 **خل خمـ** : Le vinaigre de vin.

TRADUCTION

356. ils fortifient, d'après les connaisseurs, un estomac affaibli par un excès de chaleur.
357. ils sont très utiles en cas de constipation tenace, d'ulcère des intestins et de menorrhagie.
358. L'azerole est de tempérament froid et sec, pour cette raison, elle convient aux fiévreux;
359. elle est antidiarrhéique et guérit de l'incontinence urinaire.
360. *A propos des fruits d'hiver. Leurs méfaits et leurs avantages.*
361. Les olives vertes non mûres, sont un remède pour les viscères grâce à leur tempérament froid et protecteur;
362. Les olives noires, mûres, sont d'un tempérament chaud, la preuve en est donnée par leur goût amer;
363. les (olives) confites sont excellentes et à ne pas négliger,
364. elles ouvrent l'appétit car elles sont de digestion rapide.
365. les citrons «al-lim» et les oranges amères servent au froid et contiennent des remèdes appréciables;
366. les sucrés parmi eux rétablissent l'équilibre (des tempéraments), et tous sont des remèdes;
367. ils éteignent la soif ardente, et on en frotte les tâches cutanées
368. La peau des oranges amères apaise la douleur des entrailles et combien d'évanouissements elle a vaincu !
369. elle élimine la pituite et traite l'indigestion ainsi que les rhumes de cerveau dus au froid.
370. La force du cédrat provient des différents éléments qui y sont contenus;

- V. 365 النارج : L'Orange amère bigarde, fruit du bigaradier ou *Citrus vulgaris* Risso..
 الليم : V. 95 «Al-lim».
- V. 367 كلف : Tâches hyperpigmentées (ex = cloasma, tâches de rousseur ...).
 يرش : Bigarré, bariolé ; anomalie de la pigmentation cutanée.
- V. 369 نزلات الرأس : Les fluxions de tête ou rhume de cerveau
- V. 370 الاترج : Le cédrat, fruit du cédratier, *Citrus medica* Risso..

TRANSCRIPTION

356. معدة قد ضعفت عن حر
357. من قرحة المي ونزف الحيض
358. من أجل ذا يليق بالحرور
359. يكف داء سلس الأيسوال
360. في دائها المحذور واللواء
361. يبرئ الحشا ببرده للصون
362. مزاجه ليليلها المرارة
363. كلاهما معتبر لا يهمل
364. شأنهما مسرعة الانهضام
365. وفيهما أنوية محمودة
366. والكل في العلاج ذو كمال
367. يطلو به كلف ویرش
368. وطالبا من غشيان خلصا
369. وفزلات الرأس عن برد الم
370. في ضمحه أمجة قد حست

LEXIQUE

- V. 357 قرحة : Ulcère.
المعى : Les intestins.
نزف الحيض : Hémorragies de la menstruation = règles
abondantes (ménorrhagies).
V. 358 الأزعور : L'Azérole, fruit de l'azérolier, Crataegus
Azarollus L.
V. 359 فواكه الشتاء : Les fruits d'hiver.
V. 361 الزيتون : Les olives.
V. 362 المرارة : Le goût amer.

TRADUCTION

341. elles ne conviennent pas bilieux dont elles transforment rapidement le sang en bile noire;
342. corriges les avec du sirop de vinaigre, tu préviendras ainsi le mal.
343. *A propos des fruits «apéritifs» (sauvages).*
344. L'arbose neutralise les poisons;
345. elle est de tempérament froid et sec et donne beaucoup de gaz;
346. ses feuilles guérissent les inflammations ainsi que les douleurs,
347. sa résine déjoue la magie et soigne des hémorroïdes.
348. Le fruit du palmier nain (al ghâz) a une tendance froide, cependant il présente des qualités appréciables;
349. il fortifie les gencives, tanne l'estomac et a une action antidiarrhéique;
350. pris avant le repas, il est astringent, et guérit même, parfois, de l'incontinence urinaire;
351. il en est de même pour les dattes jeunes («balah») au point de vue tempérament et bienfaits.
352. Les glands sont froids et secs d'après les livres de médecine;
353. ils sont efficaces contre les hématomésés, les hémorragies, l'incontinence urinaire, ils sont astringents et mettent fin aux expectorations.
354. Les jujubes (sauvages) sont d'un tempérament froid et sec, de combien de bien-être ils sont responsables et combien de maux ils préviennent !
355. En tisane, ils arrêtent la diarrhée et stabilisent le «caractère»;

- V. 352 البلوط : Les glands, (fruits du chêne).
- V. 353 إقي : Vomissement, hématemèse.
- نزف : Hemorragie.
- سلس : Incontinence urinaire.
- قي : Expectoration, vomissement.
- V. 354 النبق : Jujube, fruit du jujubier sauvage, Zyxiphus
Napéca Lam.

TRANSCRIPTION

341. ودمه يسرع بالسوداء
 342. من بعده تأمن ضروب الضرر
 343. كلامنا فيه على البرية
 344. فللمسموم دافع مستحسن
 345. يحدث ريحا جمة محسومة
 346. ويذهب الأوجاع والألاما
 347. يشفى من الباسور كل ضر
 348. لكنه فيه خصلة محمودة
 349. وفيه للامسعال أى فائدة
 350. وربما قد أمسك الأبوالا
 351. فى طبعه ونفعه الجليل
 352. قرر فى مصنفات الحكماء
 353. ويعقل البطن ويمنع القلس
 354. كم راحة يسدى وكم ضر يقى
 355. ويجذب الطبع للاعتقال
- ولا يليق بنوى الصنفاء
 اصلحه بالسكنجبين السكر
 القول فى الفواكه الشهية
 اما الجنبا التى تسمى ساسنو
 وطبعه للبرد واليبوسة
 ورقه يحلل الأوراما
 وصفه يبطل فعل السحر
 الغاز مائل الى البرودة
 شد اللثاث مع بيع المعدة
 قبل الغذاء يمسك الامسهالا
 ومثل هذا بلح النخيل
 والبرد فى البلوط والبيس كما
 ينفع من نفث ونزف وسلس
 والبرد والبيس مزاج النبق
 سويقة يبرى من الامسهال

LEXIQUE

- V. 343 : Les fruits «apéritifs»....
 البرية : ... Sauvages (des champs).
 V.344 : Arbouse, fruit de l'arbrousier, Arbutus Unédo L.,
 347 (السحر) : La magie.
 باسور - بواس Hemorroïdes.
 V. 348 : «Al Ghâz», fruit du palmier nain, Cham-
 aerops humilis.
 V. 349 : Les gencives.
 V. 351 : «Balah», nom donné aux dattes jeunes.

TRADUCTION

326. elles provoquent des maladies comme la fièvre putride, immédiatement ou après quelque temps;
327. et, bien qu'elles permettent de refroidir les bilieux, elles causent les pires des maux;
328. pour les corriger, prends, après leur ingestion, du miel et du mastic, cela préviendra le mal.
329. Les amandes sont d'un tempérament chaud et doux et leur bienfait immense a été constaté par tous;
330. elles guérissent la toux, fortifient les reins, et préservent la santé;
331. les amandes épluchées et écrasées (le lait d'amandes) sont efficaces contre tout mal localisé aux viscères;
332. et ce que j'ai noté à propos des amnades, comme tempérament et comme bienfait est aussi valable pour les noix.
333. Les jujubes (cultivés) sont d'un tempérament équilibré et sont très bénéfiques contre la toux,
334. ils soignent les maladies rénales et hépatiques ainsi que l'ébullition du sang due à une «humeur» dépravée.
335. Le caroube est de tempérament chaud et sec; sa digestion est difficile;
336. il donne lien, s'il est digéré, à une humeur bénéfique est c'est un astringent en cas de diarrhée.
337. Les dattes ont une tendance chaude et représentent un aliment très riche;
338. c'est un remède de la poitrine contre la toux, ainsi que de la paralysie faciale et de l'hémiplégie mortelle;
339. elles nettoient les viscères des déchets de la pituite et font abonder le sang dans l'organisme;
340. cependant, elles nuisent aux dents et provoquent du prurit;

TRANSCRIPTION

326. في الحين أو بعد مضي زمن
 327. مبردا يحدث شسر داء
 328. ومصطكى للفتح داء معضل
 329. قد جرب القوم عظيم نفعه
 330. ويحفظ القوة عند من بلى
 331. من كل داء في الحشا مستجلب
 332. طبعا ونفعا مثله في الجوز
 333. وهو عظيم النفع للسعال
 334. وغليان الدم بالخلط الردي
 335. وهو عمير الهضم ذو خطوب
 336. ويعقل البطن اذا حل السقم
 337. يفنوا غذاء بين الغسازرة
 338. ولقوة وفالج قتال
 339. ويمنع الأجساد افراط الدم
 340. ويكثر الكحة في الأبدان
 يحدث امراضا كحمى العفن
 فهو وان كان لذي الصفرء
 اصلحه بعد اكله بعسل
 واللوز حر لين في طبعه
 يرى السعال ويعمن الكلا
 والنفع في المقشور والمستحلب
 وكل ما قيمته في اللوز
 واحكم على العناب باعتدال
 يذهب امراض الكلى والكبد
 والحرثم اليبس في الخروب
 يصير خلطا جيدا اذا انهضم
 والتمر مائل الى الحرارة
 فيه شفاء الصدر والسعال
 ينقى الحشا من فضلات البلغم
 لكنه يضر بالأسنان

LEXIQUE

- V. 326 حمى العفن La fièvre putride.
 V. 329 اللوز : V. 256
 V. 332 الجوز V. 55
 V. 333 العناب : Jujubes, fruits du jujubier cultivé = *Rhamnus Zizyphus* L, appellation vulgaire «Az-Zafzâf».
 V. 334 الخلط : l'Humour (dans le sens des tempéraments, V. principes M.A.).
 V. 335 الخروب : Le caroube, fruit du caroubier, *Ceratonia siliqua* L.
 V. 337 التمر : Les dattes.
 V. 240 الأسنان : Les dents.
 الكحة : Les démangeaisons, le prurit.

TRADUCTION

311. c'est pour cela qu'elles enflent les ventres, humidifient et adoucissent;
312. elles adoucissent les poitrines avec mesure, et leur sirop est efficace contre la toux.
313. corriges leurs inconviens en ajoutant, soit de la poudre de thym pour le sujet de «caractère» froid,
314. soit des grains de gingembre pour celui dont le «caractère» est de toute évidence chaud.
315. Quand aux coings, ils sont reconnus comme étant de tempérament froid et sec;
316. pris avant le repas, ils sont astringents, et pris après ils sont adoucissants;
317. ils apportent un renforcement appréciable à l'estomac fragile, grâce à leur effet de tannage;
318. et si quelqu'un, en ayant trop mangé,
319. passe la nuit sujet à des douleurs internes et à l'indigestion, fait le vomir, tu le guériras.
320. Les grenades, aussi bien les (variétés) sucrées que les acides, sont d'un tempérament froid,
321. cependant les acides sont sèches et les sucrées sont humides;
322. toutes les deux (variétés) éliminent l'excès de chaleur du corps; les sucrés sont digestives, dissipent la tristesse;
323. et provoquent la soif comme il est connu de tous .. étrange qu'un aliment froid puisse donner soif !
324. Que celui qui a une diarrhée, les mange avec leurs peaux pour se soigner.
325. Quant aux pêches elles ne font aucun bien, déconseilles les donc à ceux qui les apprécient;

TRANSCRIPTION

311. ويحدث الترطيب والتليننا من أجل هذا ينقح البطون
 312. وربه يصلح للمسهال يلين الصدر بالاعتسـدال
 313. للبارد الطبع تقـز بالوطر اصلح اذاه باستفاف الزعتر
 314. لمن على مزاجه الصريين والسكنجيين
 315. وييسه لدى المزاج المعتبر اما السفرجل فيرده اشتهر
 316. وبعده يفيدته تلييننا قبل الطعام يحبس البطون
 317. ببغسة تقوية لطيفة يحدث في المعدة الضعيفة
 318. في اكله جدا بلا قياس وريما اسرف بعض الناس
 319. مره يقى كي يزيل سقمه فبات حلف مقص او تخمة
 320. كلاهما في الطبع باردان والحنو والحامض من رمان
 321. واللو ذو رطوبة مصوسة لكنما الحامض لليبوسة
 322. واللو هاضم مزيل الحزن كلاهما يذهب حر البدن
 323. فاعجب لبارد يهيج العطشا معطش وذامن الجـل قشا
 324. بتقله ليعرض اعتقال ليبتلعه من به اسهال
 325. فكن لمن يهواه ذا ملامة والخوخ لا يعقبه سلامة

LEXIQUE

- V. 311. بطون - بطن : Ventre.
 V. 313 استفاف : (Médicament) en poudre.
 V. 314 السكنجيين : Il ya parfois une confusion avec
 il s'agit ici du gingembre car l'auteur parle de «grains».
 V. 317 ديق : Tanner.
 V. 319 مقص : Douleur des entrailles.
 تخمة : Indigestion.
 يقى : du verbe vomir.
 V. 320 الرمان : Les grenades
 V. 324 اسهال : Diarrhée.
 V. 325 الخوخ : Les pêches.

TRADUCTION

296. et tous ceux (les raisins) qui ont un goût acide ont une tendance froide, comme c'est le cas pour le verjus;
297. leur action est donc identique à celle du jus de citron («allim») d'après ce qu'en a dit un grand médecin;
298. et plus ils sont à proximité de la terre, leurs ceps chargés des fruits pendants,
299. plus ils sont lourds car altérés par la terre, comme il se révèle à leur ingestion;
300. et plus ils sont hauts sur leurs branches ou grimpent sur des grands arbres tels que les chênes,
301. plus ils sont légers, non atteints par la terre et améliorés par les vents;
302. et tous ceux qui restent jusqu'au mois de janvier sur la vigne, ne présentent aucun avantage.
303. ils boivent une eau nouvelle, méfies toi donc, puisses-tu être guidé, de leur poison violent,
304. Leur eau nouvelle se mêle à l'eau de l'an passé et ils (les raisins) sont alors comparables au nourrisson allaité par une mère enceinte.
305. Les raisins secs sont d'un tempérament chaud et (rendent) mou; ils sont exempts de putréfaction;
306. la variété rouge fait grossir, mais la variété noire est plus chaude.
307. Quant aux figues, il en existe une variété blanche teintées de rouge, une noire et une verte;
308. et pour toutes ces variétés, elles font moins de mal quand elles sont épluchées;
309. elles adoucissent le «caractère», aident à grossir et sont bénéfiques pour la puissance sexuelle;
310. toutes sont d'un tempérament chaud et humide et donnent des gaz;

TRANSCRIPTION

296. مال الى برودة كالحصرم
 297. كما أتى عن حاصر حكيم
 298. وكان في زجونه دافئ الجنا
 299. وثقله مشاهد في الأغذية
 300. أو طایل الأشجار كالكريش
 301. ملطف مسروق بالأموية
 302. في كرمه فهو من النقع يرى
 303. فاحضر هديت مسمه الشديدا
 304. يمزج فهو كرضيع مغفل
 305. مزاجه خال من العقونة
 306. لكنما الاسود منه أسخن
 307. ومنه مسود ومنه أخضر
 308. أقل اخسارا بلا خلاف
 309. في قوة الجماع فعله حمسن
 310. والسريح قد ما تقتري ضرابه
 وكل ذي حموضة في المطعم
 ففعله فعل شراب اللبم
 وكل ما من التراب قد دنا
 فهو ثقیل كثرت الأرضية
 وكل ما يعلو على العريش
 فهو خفيف لم تصبه أرضيه
 وكل ما يبقى الى دجنبر
 يشرب ماء صاعدا جديدا
 جديده بماء عمام أول
 وفي الزبيب الصر واللدونة
 احمره التسمين فيه بين
 والتين منه أبيض معصفر
 وكل مقشور من الأصناف
 يلين الطبع ويورث السمن
 وكله للحصر والوطوبة

LEXIQUE

- V. 298 الزجون : Les ceps de vigne.
 V. 300 الكريش : Le chêne.
 V. 304 الرضيع : Le nourisson
 المغفل : ... allaité au lait de sa mère alors que celle-ci
 est de nouveau enceinte.
 V. 309 قوة الجماع : La «force» sexuelle.

TRADUCTION

281. elle refroidit et adoucit car son tempérament est humide;
282. il en est de même pour la variété «ar-rûmi» qui a le même tempérament ;
283. quant à la variété ronde, blanche et grande, plus que toutes les autres, elle est très douce,
284. on l'appelle communément la citrouille et elle supprime les crises de la bile jaune;
285. chez nous, elle est connue sous le nom de «al bazzâm» 'entre autres appellations.
288. Le «as-sabîti» est très lourd, n'en abuse donc pas;
287. il engendre de la pituite mauvaise et visqueuse, quel bien peut-on donc en espérer ?
288. Il est plus connu sous le nom de «al bsibai»; n'en manges donc pas trop par mesure de prudence.
289. *A propos des fruits d'automne.*
Je les ai réunis dans un agréable poème.
290. Toutes les variétés de raisin sont de tempérament humide et sont bons à manger;
291. plus il (le raisin) est blanc et plus sa peau est fine, de meilleure qualité il est,
292. et plus il est noir plus il est chaud; n'aie donc crainte, tu n'en expérimenteras aucun mal;
293. le rouge a un tempérament équilibré, et contient les plus précieux bienfaits;
294. la peau et les pépins donnent des gaz nuisibles pour le corps,
295. et les deux sont indigestes et occasionent des gargouillements gênants;

TRANSCRIPTION

281. إذا المزاج منه رطب بين لأنه مبرد ملين
 282. بقرب من مزاجه المعلوم كذا الذي نعرفه بالرومي
 283. فوق الجميع لينه كثير والمستدير الأبيض الكبير
 284. وهو مزيل صولة الصفراء يعرف في الحديث بالعباء
 285. من جملة الألقاب والسمام وعندنا يعرف بالبيزام
 286. فلا تجاوز في غذاء حدا إن الحسبيتي ثقيل جدا
 287. فأى نفع من قواه يرتجى يحدث بلفما خبيثا لزجا
 288. ففر من تكثيره ولحترس يعرفه الأكثر بالبميسي
 289. جمعتهما في رجز لطيف القول في فواكه الخريف
 290. رطب المزاج نو غذاء طيب فكل صنف من صنوف العنب
 291. ينقص شرا أو يزيد خيريه وكل ما أبيض ورق قشوره
 292. فلا تخف ما عشت منه ضرا وكل ما أسود يزيد حرا
 293. على نقاب المانع لشمات والأحمر اللون مزاجه اعتدل
 294. ريحا تثير السقم في الأبدان والقشر والعجم يولدان
 295. ويحدث القراقر الملائمة كلاهما يغلب فعمل الهاضمة

LEXIQUE

- V. 282 القرع الرومي : Variété de courge = «Ar-Rûmî.
 V. 284 الدباء : Le potiron, la citrouille = Cucurbita Lagenaria Dubba.
 صولة : Attaque violente, soudaine = crise.
 V. 286 السبيتي : Indéterminé; probablement une variété de courge.
 V. 289 فواكه الخريف : Les fruits d'automne.
 V. 290 صنف : Variété, espèce.
 العنب : Le raisin.
 V. 294 القشر : Les peaux.
 العجم Les pépins
 V. 295 القراقر : Les gargouillements abdominaux.

TRADUCTION

266. *A propos des fruits du potager.*
267. Les concombres sont froids et doux, cependant ils provoquent la production de bile;
268. ils étanchent la soif intense et refroidissent l'ébullition du sang;
269. de l'avis général, manges les avec leur peau, ce qui permet une élimination rapide avant qu'ils ne nuisent;
270. ajoutes (ô frère), à leur jus, puisses tu être guidé, son poids de sucre,
271. et bois-en, cela purge des déchets de la bile jaune et de la bile noire.
272. Et tout ce que j'ai dit à propos des concombres, comme aventages et comme méfaits,
273. est valable pour le concombre serpent, (puisses-tu continuer à guérir des maux rebelles);
274. corrige les, pour les bilieux avec du sirop de vinaigre, et pour les pituiteux avec des conserves de rose.
275. Les melons sont froids et (rendent) mous et sont donc cause de putréfaction;
276. ils adoucissent le «caractère», permettent l'élimination des calculs, et combien de personnes en rétention d'urine ils ont guéri;
277. il est bon d'en manger entre deux repas. Comme ces derniers, les pastèques sont humides,
278. prends-en avant le repas et après, tu n'auras alors aucun mal;
279. corrige les avec du sirop de vinaigre (sus-cité), et n'en méconnaîs pas l'avantage.
280. La courge nommée «as-salâwî» convient comme nourriture et comme remède;

اللونة : La mollesse, relatif au tempérament (V. principes de la M.A.).

V. 276 الحصا : Les calculs.

اسر بول : Rétention urinaire.

V. 277 الدلاع : Les pastèques.

V. 280 القوع : Courge = Cucurbita.

الساوى : v. 75.

TRANSCRIPTION

266. فنكر منه جملة يسيرة القول في ما تتمر البجيرة
267. لا نكه يقضى الى السرار البرد ثم اللين في الخيار
268. وغليان الدم بالتبريد يطفى لهيب العطش الشديد
269. يخرج بالاسراع قبل ضره والرائ ان تاكله بقشره
270. منه ، هنيئ وزنه من سكر اضف اخي لائقه المعتصر
271. بسرعة وعفن السوداء واشربه تسهل عفن الصفراء
272. من تفح اكله ومن اغرار وكل ما نكرت في الخيار
273. لا زلت تبرئ معضلات الداء احكم به في الطب للقضاء
274. ولنوى البلغم بالكنجيين اصلح لذى الصفراء بالمكنجيين
275. من اجل ذا تعقبه عفونة والبرد في البطيخ واللونة
276. كم مشك من اسر بول خلاصا يلين الطبع ويخرج الحما
277. كذلك الدلاع رطب مثله بين طماين يليق اكله
278. ويمده فما عليك من ملام خذه فتك النفس من قبل الطعام
279. سكنجيين لا توارى فعله اصلحه وما نكرت قبله
280. يصلح للغذاء والتداوى والقرع المعروف بالسلاوى

LEXIQUE

- V. 266. ما تتمر البجيرة : Les fruits du potager (cucurbitacées).
V. 267. الخيار : Les concombres : Cucumis satives.
V. 268. غليان الدم : Les sang en ébullition.
V. 271. تسهل : a le sens de purgation.
V. 272. القضاء : Variété de concombre longue et flexueuse = «concombre serpentín», Cucumis flexuosus L., appelé vulgairement «Al-Faggûs».
V. 274. السكنجيين : Le sirop de vinaigre ou oxymel (vinaigre et miel).
V. 275. البطيخ : Le melon, Cucumis melo L.

TRADUCTION

251. viens ensuite la «bâlûti à la couleur noire; sois conscient de ses avantages;
252. par contre, les autres variétés provoquent la production de bile , constatée à plusieurs reprises.
253. Quant au fruit nommé «al bâkûr» (figues précoces), il a un tempérament non recommandable,
254. en effet, durant l'hiver, il est figé sur sa branche comme un foetus qui «dort»,
255. jusqu'à ressentir de nouveau la chaleur; méfies toi, son poison caché n'a pas son pareil;
256. son antidote en est les amandes et l'anis, qui le corrigent au mieux.
257. Le tempérament de la poire est froid et sec, elle a un très bon goût et une merveilleuse odeur,
258. cependant la variété «bânuj» est de tempérament humide et sa chaire recèle un jus merveilleux,
259. On aurait dit qu'elle a été trempée dans du sucre et de l'eau de rose à l'odeur d'ambre,
260. elle renforce l'estomac et rafraîchit beaucoup la «brûlure» des coeurs.
261. Les pommes acides sont de maladies et sont à éviter,
262. il en est de même pour les (pommes) vertes, lourdes et constipantes; les pommes acides sont de tempérament sec et froid;
263. Les pommes mûres, elles, tendent vers l'équilibre, mais ne sont pas exemptes de chaud;
264. le sage (médecin) classe en premier la variété «sarîjî», salutaire pour celui qui en mange,
265. dont l'odeur renforce le coeur et le sirop réjouit.

- V. 256 اللوز : Les amandes (fruit de l'amandier).
- انيسون : Anis, *Pimpinella anisum* L., on utilise son fruit qui est en forme de graine = grains d'Anis.
- V. 257 الكمثرى : La poire.
- V. 258 البانج : Variété de poire; «al bânuj».
- V. 259 العنبر : L'ambre, qui est produit par l'intestin du cachalot; il est recueilli sur les rivages marins, notamment au Maroc.
- V. 261 التفاح : Les pommes.
- V. 262 قابض : Astringent, antidiarrhéique; ici, constipant.
- V. 263 الاعتدال : L'équilibre; (tempérament), V. principes de la M.A.
- V. 264 السريج : Variété locale de pommes; «as-sarîj».
- V. 265 الرب : Le sirop,

TRANSCRIPTION

251. كن واعيا لحكمه المشروط ودونه الأسود والبيلوطي
252. قد جريت افعاله مرارا وغير هذا محدث مرارا
253. ففيه طبع ليس بالمشور اما الذي يعرف الباكور
254. في عوده ، مثل جنين قد رقد لانه وقت الشتاء قد جمد
255. فسمه الخفي ما له شبيهه حتى اذا احس بالحر انتبه
256. مما له اصلح ما يكون ترياقه لوز وأنيسون
257. وان حلا طعما وفاح عطرا والبرد ثم اليبس في الكمثرى
258. بجرمه مائبة مشوية لآكلنا البانوج للرطوبة
259. وماء ورد فيه ربح العنبر كأنما قد مزجت بالسكر
260. مبرد جدا لهيب الأفئدة في اكله تقوية للمعدة
261. داعي السقام عادم الصلاح وكل حامض من التفاح
262. واليبس والبرد مزاج الحامض كذلك الفسج غليظ قابض
263. وليس من حرارة بخال والخلو مائل للاعتدال
264. فيه لمن ياكله تقريج قال الحكيم خيره السريع
265. وريه فيه السرور باد في شمه تقوية الفؤاد (١)

LEXIQUE

- V. 251 البيلوطي : Variété de prunes, «al baiûti».
V. 252 موارا : Bile, fiel.
V. 253 الباكور : Figues précoces (premier fruit du figuier offrant une double récolte); «al bâkûr».
V. 254 جنين : Foetus..
الراقد : qui dort ... (— allusion à la mort foetale ... , à l'utérus myomateux ?).

(1) Ce Vers manque dans la copie (A).

TRADUCTION

236. *A propos des fruits du verger et de la plus part de ce qui se cueille (des branches).*
237. la saison d'été connaît des fruits excellents, au sujet desquels nous dirons quelques mots.
238. Les premiers à paraître, les mûres, sont un aliment de valeur;
239. elles sont adoucissantes grâce à leur chaleur et leur douceur n'ignorez pas leurs bienfaits évidents;
240. manges'en sur un estomac vide et tu profiteras d'une douceur réjouissant le coeur,
241. n'en prends pas par dessus les aliments car ceci mène à la maladie.
242. Viennent ensuite les abricots, froids et humides, qui provoquent la putréfaction et nuisent.
243. ils ruinent la santé du pituiteux, sur l'heure ou dans les mois à venir;
244. on les corrige avec des conserves de gingembre ou des conserves de roses millées, d'après un connaissant.
245. Les cerises ont un tempérament froid et humide, ne néglige donc pas leur bienfait énorme;
246. elles pallent aux méfaits de la bile jaune, développent toutes les parties du corps,
247. éliminent les évanouissements, assouvissent la soif, et grâce à elles, le coeur se réjouit;
248. la résine de leur arbre guérit la toux et «augmente» le sperme chez l'homme.
249. Les prunes jouissent du même tempérament (que les précédents), ainsi que d'un goût et d'une couleur agréables;
250. la première variété est celle «de Valence» qui élimine tout excès de chaleur et de sec.

TRANSCRIPTION

236. وجل ما يقطف من الغصان القول في فواكه الجنان
237. نذكر منها جملا مختصرة ففي الصيف نعلم معتبرة
238. وحكمه مقرر منعوت أول ما يبدو ولينا الثوت
239. لا تغفلن عن نفعه المبين مرطب بمره واللين
240. تفتر بتلين يسر الأئدة خذه إذا على خلاء المعدة
241. فانه داع الى السقام لا تأخذ الثوت على الطعام
242. رطب معفن مرخ مفقد وبمده الشمس وهو بارد
243. في الحين أو بعد شهور آتية يفتي القوى ببلغم ذي داعية
244. أو الجنجين خذه عن نبيل اصلحه اكل مربى الزنجبيل
245. رطب فلا تهمل عظيم نفعه حب الملوك بارد في طبعه
246. مخصب لجلة الأعضاء يقع شر فضلة الصفراء
247. به من الكرب الفؤاد ينتمش ينفي خسروب الغشيان والعطش
248. ويكثر المني للرجال وصمغه يبرى من السعال
249. مذاقه ولونه يروق ومثله في طبعه البرقوق
250. يدفع كل مسخنة ويبس اجليه اكره البلنسي

LEXIQUE

- V. 236 : Les fruits du verger. : فواكه الجنان
V. 238 : Les mûres (fruits du mûrier). : الثوت
V. 242 : Les abricots (fruits de l'abricotier). : المشمش
V. 244 : Conserve de... : مربى
: Conserve de rose miellée. : الجنجين
V. 245 : Les cerises (fruits du cerisier). : حب الملوك
V. 248 : La gomme, la resine (ici, du cerisier). : الصمغ
: Le sperne. : المني
V. 949 : Les prunes. : البرقوق
V. 250 : «De valence», variété de prunes. : البلنسي

TRADUCTION

221. étant cause des pires maladies comme la pleurésie et l'hydropisie.
222. et combien de fois, ils ont été à l'origine de sciaticques; celui qui en abuse fait donc erreur.
223. A propos du gibier (à poil) des montagnes et des campagnes.
224. La chaire de gazelle donne naissance à la bile jaune et parfois même à la bile noire,
225. c'est pour cette raison qu'elle convient aux pituiteux, chez lesquels elle apaise efficacement la douleur.
226. Le loup est chaud et sec, il réchauffe, et son bienfait pour le foie est flagrant,
227. étant actif contre la jaunisse, l'hydropisie et toutes les maladies du foie.
228. Le tempérament du renard est chaud et sec et, pour quelques rares personnes, il est de la plus grande utilité,
229. contre l'hydropisie, les rhumatismes, la maladie de Parkinson et l'hémiplégie qui dure.
230. Le lièvre est chaud et humide, il réveille la douleur puis la tristesse;
231. on le corrige avec de la chicorée ou du vinaigre, à lui associer au moment du repas.
232. Le hérisson est chaud et sec, il présente des avantages pour tous;
233. il est carminatif et guérit des coliques rebelles,
234. il convient au foie, à la rate, et en cas de jaunisse sévère résistante au traitement;
235. il y en a une espèce grande, nommée porc épic, dont la chaire présente les mêmes effets thérapeutiques.

TRANSCRIPTION

221. كوجع الجنب والاستمقاء يحدث في الأجسام شر داء
 222. فمن يكثر أكله فقد أسا وطالما ما وقع في عرق النسا
 223. من الجبال ومن البوادي القول في المأكول من مصطاد
 224. وربما قد أحدث السوداء لحم الضياء يحدث الصفراء
 225. فهو فهم جدا مزيل للألم من أجل ذا يتفح أهل البلغم
 226. والتفح في الكبد منه بين الذيب حريابس مسسخن
 227. وكل ما في كبد من داء للميرقان والاستمقاء
 228. وللقليل فيه خير أرب والحر والبيس مزاج الثعلب
 229. ورعشة وفالج مواصل لداء الاستمقاء والمفاصل
 230. يأتي الصداع منه ثم الكرب والأرنب البري حر رطب
 231. أيهما يوجد عند الأكل أصلامه بهندبا أو خل
 232. فيه مصالح لكل مقتد والحر والبيس مزاج القنفذ
 233. ويطلق القولنج بعد الياس يحمل الريح من احتباس
 234. واليرقان الرمن العضال يصلح للكبد والطحال
 235. والدوا كلامها مبيان كبيره يعرف بالضربان

LEXIQUE

- V. 221 وجع جنب : « Douleur du côté » = pleurésie.
 V. 222 عرق النسا : La sciatique (maladie).
 V. 223 المصطاد : Le gibier, ici il s'agit du gibier à poil.
 V. 224 الضياء : La gazelle.
 V. 226 الذيب : Le loup, le chacal.
 V. 227 اليرقان : La jaunisse.
 V. 228 الثعلب : Le renard.
 V. 229 داء المفاصل : « Mal des articulations » = rhumatisme articulaire.
 V. 230 الأرنب البري : Le lièvre.
 الصداع : La douleur.
 الكرب : La tristesse.
 V. 231 الهندبا : La chicorée, *Cichorium intybus* L., plante herbacée dont on utilise les feuilles fraîches et la racine.
 V. 232 القنفذ : Le herisson.
 الضربان : Le porc épic.

TRADUCTION

206. le poisson est de tempérament froid et doux, sa chair est de digestion lente et cause de la putréfaction,
207. elle provoque la soif, humidifie le corps, et guérit des coliques (sans tarder).
208. Quant à celui (le poisson) qui est pêché dans les rivières cales aux vapeurs putrides.
209. et celui qui est pêché dans les eaux stagnantes couvertes de substances vigueuses,
210. c'est le pire des poissons, et il est préférable, d'après les médecins, de s'en abstenir;
211. le meilleur, d'une façon générale, est la muge, ne néglige donc pas son bienfait (indispensable),
212. à part elle, il ya la sargue et l'alose et tous, paraît-il, acceptent la correction;
213. ils conviennent en été au bilieux, et représentent pour lui un remède;
214. laves les au savon pour prévenir tout mal, puis mets les dans une décoction de thym,
215. et, après une nuit d'attente, fais les cuire ou frire ou griller;
216. fais les frire (de préférence) ou cuire avec du poivre, de la poudre de mastic et de la moutarde,
217. du gingembre et du vinaigre fort pour éviter la soif causée par leur ingestion;
218. celui qui boit du vinaigre par dessus, la teu (la soif) et se fait du bien à lui-même.
219. et c'est le contraire pour celui qui boit de l'eau, comme là dit Galien, le savant des savants.
220. et plus, ils sont salés, comme les sardines, plu tu dois te méfier de leur nuisance (évidente).

TRANSCRIPTION

206. يطعم مضمحم لحمه معفن
 207. يغضي لقولنج بلا تـوان
 208. قنطرة عفينة البخار
 209. وما النزوجة عليه زائدة
 210. وتركها لدى الحكيم افضل
 211. لا تهملن فضله الضروري
 212. والكل للاصلاح قالوا قابل
 213. فانها شفاؤه من داء
 214. ثم اطرحنه في طبيخ الزعتر
 215. للقتى والشى اعملن كما روى
 216. مع سحق مصطكى وخريل
 217. نثامين العطش عند الأكسل
 218. ونسبه أحياء بما قد فعله
 219. يتول جالينوس جبر الحكما
 220. فاحتر جميع ضره البين
- الحوت بارد النزاج . لين
 معطه رمططب الأبدان
 اما الذى يصطاد من أنهار
 وما يصطاده من مياه راكدة
 فهذه أحب حوت يؤكل
 وخيرها على انعموم البورى
 ودون هذا اشرف ثم الشابل
 تصلح فى الصيف لذى الصفراء
 فاغسله بالصابون خوف الضرر
 واصبر عليه ليلة واطبخه ، أو
 طيبه بعد قليه بفلفل
 وزنجبيل مع ثقيب الخسل
 من شرب الخسل عليه قتله
 والعكس فى شرب المياه مثل
 وكل ما ملح كالسردين

LEXIQUE

- V. 209 النزوجة : Toute substance viqueuse.
 V. 211 البورى : Le muge ou le mullet, poisson d'eau douce et d'estuaire.
 V. 212 الشرغ : La sargue.
 الشابل : L'aloise, poisson de mer, famille des chupéidés.
 V. 213 ذى الصفراء : Les bilieux (un des 4 «caractères») V. principes de la M.A.
 V. 214 الصابون : Le savon.
 V. 216. سحق : Poudre.
 خريل : Moutarde, Sinapis nigra L., on utilise la graine comme condiment.
 V. 217 الزنجبيل : Le gingembre (V. Synonyme V. 204).
 V. 219 جالينوس : Galien (claudé) médecin grec, né à Pergame (131 V. — 201).
 V. 220 السردين : Les sardines (poisson de mer).

TRADUCTION

191. Le «*nawmarashta*» revivifie les âmes, favorise l'activité et donne de la joie.
192. Quant aux pigeons, ce sont, pour les pituiteux, un remède contre les grandes douleurs,
193. la maladie de Parkinson, l'hémiplégie, la paralysie faciale et l'hydropisie;
194. leur tempérament est l'opposé de celui du pituiteux quand ils sont préparés au vinaigre et au verjus.
195. La tourterelle est sèche et chaude, elle fait grossir et embellit,
196. elle convient à l'hémiplégique et au parkinsonien, mais le sujet fiévreux doit s'en éloigner;
197. on la corrige avec du bon sucre doux, aussi qu'avec du beurre ou lait.
198. Il ya du caud et un haut degré de sec dans la perdrix catha, sous en conscient et évites les erreurs;
199. elle permet de dessécher le pituiteux du plus profond de son corps et convient au malade ascitique;
200. on la corrige avec du beurre frais en abondance ou du sirop d'eau de rose, d'après ce que l'on dit.
201. Le tempérament de la perdrix est chaud et sec, prescrit la au sujet froid sans aucune crainte,
202. elle réchauffe foie et estomac et élimine toute cause d'un surplus de froid,
203. comme l'émiplégie sévère; rôtie, c'est pour les poumons, un remède contre la toux;
204. corrige la au gingembre de qualité, pour ceux dont le tempérament est chaud.
205. *A propos du tempérament de la chair de poisson.*

- V. 196 المفلوج : L'hémiplégique.
 المرتعش : Le parkinsonien.
- V. 198 القطا : La perdrix Catha.
- V. 199 داء الحين : Hydropisie, ascite. (Kazimirski)
- V. 200 شربة الجلاب : Sirop d'eau de rose. (Kazimirski)
- V. 201 الحجل : La perdrix.
- V. 202 المعدة : L'estomac.
- V. 203 صدر - صدور : Poitrine, dans le sens de poumons.
 السعال : La toux.
- V. 204 السكتجين : Le gingembre (épice); rhizome du Zingiber officinale Rosc., importé d'Orient.
- V. 205 الحوت : Le poisson.

TRANSCRIPTION

191. ويورث انشباط والأفراحا والنوم مرشحت يفتش الأرواحا
192. فيه الشفاء من عظيم الألم اما الحمام فلا هل انيلقسم
193. وداء الاستسقاء فيه قسوة لرعشة وفالسج ولقسوة
194. يطبخه بالخبق أو بالحصوم ومن مزاجه يعكس البلغم
195. يعطى الجسوم الخصب والنضارة وفي اليمام النيس والحرارة
196. لكنما المحرور ،خه يختشى يصلح للمقلوج والمرتمش
197. والرطب كالأزيد أو الحليب اصلاحه بالمسكر العجيب
198. كن واعيا ، واحذر موارد الخطا والحر والنيس الشديد فى القضا
199. وتنفج العليل من داء الحين تجفف البلغم من عمق البدن
200. أو شربة الجلاب مما يعترى اصلاحها بكثرة الزيد الطرى
201. اطعمه للمبرود دون وجسل والحر والييس مزاج الحجل
202. يدفع كل فضلة مبردة مسخن لكبد ومعهده
203. يبرى الصدور من سعال قد عرا كالفالسج الصعب ومشويا يرى
204. لمن على مزاجه الصر غلب اصلحه بالمسكنجبير المنتخب
205. وما يرى فى طبعه المنعوت ، القول فى مزاج لصم الحوت ،

LEXIQUE

- V. 191 النورمشت : Indeterminé; genre d'oiseau.
V. 192 حمامة - حمام : Pigeon.
الألم : La douleur.
V. 193 رعشة : Maladie de Parkinson (= paralysie agitante).
الرج : Hémiplegie.
القوة : Paralysie faciale.
V. 194 الحصرم : Le vergus
V. 195 اليمام : Le ramier (pigeon sauvage); également la tourterelle.
النضارة : La beauté.

TRADUCTION

176. et celle cuite à l'«étouffée» dans le couscoussier, dont la lourdeur provoque des maux de têtes.
177. surtout chez le vieux, et qui est nommée «a sh-shawâ' harzûz».
178. *A propos des volailles.*
179. Le poulet est la meilleure des volailles; il régularise le chaud et le sec;
180. on distingue la poule domestique et la pintade qui est originaire d'un désert aride,
181. et toutes sont propres à la consommation.
182. Les coqs ont encore plus d'avantages; ils améliorent la capacité intellectuelle,
183. ils donnent des couleurs et offrent les meilleures chances de santé,
184. en procurant du bon sang ils conviennent à tous les types de «caractère» et font un bien énorme,
185. ils mettent fin à la maigreur et à la faiblesse des nerfs, chez les vieux, les jeunes et les enfants.
186. Leurs oeufs ont une valeur (alimentaire) comparable à celle de la viande fraîche.
187. Le jaune d'oeuf a une tendance chaude, il donne de la force et amène de la chaleur;
188. additionné de cannelle pilée, d'eau de rose et de sucre, et en faisant chauffer le tout sans atteindre la coagulation,
189. il élimine les évanouissements des sujets faibles et revivifie les «âmes».
190. Quant au blanc d'oeuf, il est d'un tempérament froid; bouilli, n'en manges jamais.

- V. 182 فروج : Coq.
- V. 183 خضب : Teindre en rouge.. Ici, donner des couleurs au visage.
- V. 183 النحالة : La maigreur.
- ضعف العصب : Faiblesse des nerfs.
- V. 186 بيضة .. البيض : Oeuf.
- V. 187 الملح : Le jaune d'oeuf.
- V. 188 ماء ورد : Eau de rose (produit de la distillation des pétales de roses).
- عقد : Coagulation.
- V. 189 فشية : Evanouissement, défaillance.
- الروح : Littéralement, signifie «l'âme»; ici, signifie plutôt «force» sexuelle.
- V. 190 بياض : Le blanc (d'oeuf).
- مسلوق : Bouilli (ex : pour un oeuf).

TRANSCRIPTION

176. وثقله يحدث داء الرأس ومنه ما يفهم في الكمكاس
 177. وهو الذي يدعى شوى حرزوز لا سيما للشيوخ والعجوز
 178. من مسجىء اللحم ومن مشكور القول في الماكول من طيور
 179. للحر والليس تراه يمدل ان الدجاج خير طير يؤكل
 180. ممكنه القفر بغاب موحش ومنه اهلى ، ومنه حبشى
 181. من كل مأكول من اللحمان وكله اوفق للابدان
 182. محدثة زيادة فى العقول والمفراريج مزيد فضل
 183. تعطى الجسم اوفر النصيب تحسن الأنوان بالتخصيب
 184. تصلح ، بل تولى عظيم النفع من جيد الدم لكل طبخ
 185. لكل كهل وشاب وصبى تنفى النخافة وضعف العصب
 186. كما اتى فى نفعه المسطر والبيض منه يشبه اللحم الطرى
 187. يعطى مع التقوية الحرارة والمج مائل الى الحرارة
 188. وسكر سخفه دون عقد مع قرفة دقت وماء ورد
 189. وينعش الروح بلا خلاف هذا يزيل غشية الضعاف
 190. لا تقرب المسلوب منه أبدا أما بياضه فيرده بدا

LEXIQUE

- V. 176 الكمكاس : Le couscoussier, ustensil qui sert à cuire à la vapeur, notamment le couscous.
 داء الرأس : Le mal de tête, les céphalées.
 V. 177 الشوى حرزوز : «As-Shawâ Harzûz», Viande cuite à la vapeur.
 V. 178 طير - طيور : Volaille, oiseau.
 بجاجة - بجاج : Poulet.
 V. 180 اهلى : Domestique (adj).
 بجاج حبشى : «Poules d'Abyssinie», pintades.

TRADUCTION

161. N'approches pas la chaire de brebis, qu'elles soient maigres ou grasses;
162. cependant, certaines personnes échappent à cette règle.
163. Si quelqu'un se plaint après en avoir mangé, fait lui boire immédiatement du sirop de mastic.
164. Le chevreau, à l'exemple du mouton, est propre à la consommation, surtout au printemps;
165. il éteint le «feu» de la bile jaune, mais ne convient pas aux atrabiliens.
166. N'approches jamais la viande de vache, qu'elle soit séchée ou fraîche,
167. (car) elle provoque la folie et la lèpre, elle est responsable de la production d'atrabile et de tumeurs;
168. les veaux font exception, en effet, leur chaire est comparable à celle de l'agneau de l'an.
169. N'approches pas la viande frite si tu tiens à la santé,
170. sauf en cas d'hydropisie, où sa prescription est un remède.
171. la meilleure manière de cuire la viande est de la griller sur un four au charbon de bois, sans fumée et à l'aide d'une broche;
172. cela donne toutes les chances à la santé; il s'agit de la spécialité nommée «kabâb»;
173. à part elle, il ya la viande cuite dans le four à pain, celle-ci affaiblit.
174. à moins qu'il ne s'agisse d'une viande très grasse auquel cas tu peux en profiter sans abus;
175. comme autres préparations, il ya celle à l'étouffée dans un four, qui par sa lourdeur, nuit à la santé.

ورم - أورام : Tumeur, enflure, inflammation d'une manière générale.

V. 168 عجل - عجول : Veau.

V. 169 القلو : Ce qui est frit, les fritures.

V. 170 الجمر : Petit four au charbon de bois.

V. 172 كباب : «Kabâb» brochette de viande.; ingrédients = oignons, poivre , persil, sel.

TRANSCRIPTION

161. وانه عن المجافد والمسمان لا تقرين لحم اناث الضان
 162. منه على خلف من القياس وريما يمسلم بعض الناس
 163. اسقه في الوقت شراب المصطكى ومن ترى من اكلها قد اشتهى
 164. وفي الربيع بين النجاس والجدى دون الضان في الصلاح
 165. ولا يليق بخوى السوداء يطفىء نار المرة الصفراء
 166. لا سيما يابسها حتى الطرى لا تقرين يوما لحوم البقر
 167. والمرة السوداء والاوراما تولد الوسواس والجذاما
 168. ما لم تجاوز سنة في العمر الا عجولها فكالضان الطرى
 169. ان كنت تبغى صحة الجسمان لا تقرب المفلو من لحمان
 170. فامر به المريض تنقى الداء الا اذا رايت الاستعفاء
 171. بلا بخان غي قضيب ملتوى خير الشواء م على الجمر شوى
 172. وهو الذي يعرف بالكباب يفتح للصحة كل سبب
 173. في قرنه ، فذاك يمسق القوى ودونه الذى مع الخبز اشتهوى
 174. فاحفل به ولا تجاوز حدا الا اذا كان مسميئا جدا
 175. بثقله يؤذى قوى الابدان ودونه ما غم في الاقران

LEXIQUE

- V. 161 اناث الضان : Les brebis.
 V. 163 شراب : Sirop de ..
 المصطكى : Mastic; c'est la gomme (résine) du lentisque le Pistacia Lentiscus, arbre d'Orient et des Iles grecques.
 V. 164 الجدى : Le chevreau (petit de la chèvre).
 V. 165 المي الصفراء : La bile jaune (une des 4 humeurs) V. principes M.A.
 V. 166 بقرة - بقى : Vache.
 V. 167 الوسواس : La folie, suite à l'obsession du démon.
 الجذاما : La lèpre tuberculeuse mutilante.

TRADUCTION

146. il ne fait ni de bien ni de mal, d'après sa réputation chez les spécialistes;
147. en effet, il a été cuit à deux reprises, ce qui a diminué jusqu'à faire disparaître sa «force».
148. La meilleure «harirah» est celle qui répond à certaines conditions :
149. elle est préparée au levain véritable et additionnée de menthe en abondance;
150. ceci facilite sa digestion, et ouvre l'appétit,
151. surtout si elle est accompagnée de figues et de raisins secs de la variété rouge et chère.
152. Le «al barqtâtish redonne des forces; il se compose de ferment et d'azyme,
153. c'est donc un mélange de lourd et de doux, ce qui en fait un met léger.
154. Evites de manger de la «dashishah» car elle est responsable de maladies gênantes;
155. cependant, si elle est à base d'orge, elle déconstipe.
156. *A propos des viandes de boucherie.*
La meilleure est celle de l'agneau de l'an.
157. sa chaire guérit le mal et convient au chyme, et améliore le corps et l'esprit;
158. si tu en extrais le jus, par la cuisson à l'étouffée ou par distillation dans l'alambic.
159. cette boisson, d'après les connaisseurs, redonne aux vieux la vigueur de la jeunesse;
160. bois la chaude, dès sa distillation, pour éviter sa putréfaction et sa gènesation.

- V. 152 البرقعاتش : Genre de soupe, indéterminée; d'après G.S. Colin, ce mot dérive du latin percocates.
- V. 153 الغليظ : «Le grossier», «le gros», (tempérament) V. principes M.A.
- V. 154 الدشيشة : «Ad Dashishah», genre de semoule; ingrédients = semoule de blé, oignons, fèves, condiments (Safran, coriandre).
- السقم : La maladie.
- التحجير : Ici, la constipation.
- V. 156 اللحمان : Les viandes de boucherie.
- الحولي : Le mouton, ici il s'agit de l'agneau.
- الكيموس : Le chyme.
- الإنبيق : L'alambic.
- التقطير : La distillation (se fait au moyen de l'alambic).

TRANSCRIPTION

- | | |
|-------------------------------|----------------------------|
| 146. حسبما عند الائمة اشتهر | لا نفع في غذائه ولا ضرر |
| 147. قوته حتى اضمحلت وانتهت | تكرر الطبخ عليه قومت |
| 148. على شرائط لها قد عرفت | خير الحريرة التي قد وقعت |
| 149. مفوها بتنعع يسير | افضلها من خالص الخمير |
| 150. وتبعث الشهوة للمأكل | تجود الهضم لكل اكل |
| 151. او الزبيب الاحمر الثمين | لا سيما ان شربت بالتين |
| 152. من الفطير والخمير لا سوى | والبرقطاطش مركب القسوى |
| 153. من اجل ذا غذاؤه خفيف | فامتزج الخليط واللطيف |
| 154. تقضى لامقام وسوء عيشه | لا تحمدن شربه الدشيشة |
| 155. تشرح البطن من التحجير | وهي اذا كانت من المشعير |
| 156. افضلها الحولى من الحملان | القول في اغذية اللحمان |
| 157. ويصلح الجسم والنومسا | يبريء الاذى ويصلح الكيموسا |
| 158. من لحمه او صنعة الاتييق | وان اخذت الماء بالتمريق |
| 159. يعطى الشيوخ قوة الشباب | فشربه عند ذوى الالباب |
| 160. مخافة التعفين والتفجير | اشربه سخنا ساعة التقطير |

LEXIQUE

- V. 148 الحريرة : «Al Harirâh» Soupe traditionnelle marocaine.;
ingrédients = farine blanche. levure, lentilles, pois
chiches, tomates, oignons, condiments (huile, coriandre,
persil, poivre, sel, safran gingembre).
- V. 149 الننعع : La menthe, *Mentha viridis* L. (utilisée dans le
thé à la menthe).
- V. 150 الشهوة l'appétit.
- V. 151 التين : Les figues.
- الزبيب : Les raisins secs.

TRADUCTION

131. corrige le avec du poivre et du vinaigre avant d'en manger.
132. Les patates douces aux cendres, («bintu ar-ramâd» ou «fille des cendres») pour le faible et le las, n'ont pas leur pareil;
133. la lassitude est vaincue par leur chaire safranée et leur suc rouge redonne la vigueur.
134. car elles sont cuites à chaleur modérée, comparable à celle du soleil;
135. cependant, en trop grande quantité, elles allourdissent les estomacs de certains;
136. corrige les donc avec du vinaigre et des citrons «al-lim», et ne néglige pas ce qui est recommandé par un savant (un médecin).
137. et s'il t'est déjà arrivé de manger des aubergines sans avoir eu de mal, n'en reprends pas une deuxième fois !
138. Quant au plat nommé «za'lûk», n'en manges jamais;
139. les conséquences en sont néfastes car il est pareil au venin de vipères.
140. *A propos des potages et bouillons.*
141. le bouillon au levain (en morceaux) est bon, c'est un aliment léger qui n'a pas de prix,
142. surtout assaisonné de coriandre en petite quantité et qui n'est en faite, pas indispensable,
143. ajoutes'y de la viande en morceaux, avant la cuisson, et laisse la devenir tendre comme de la moelle,
144. ou bien ajoutes'y des pigeonneaux en morceaux, ceux-ci étant meilleurs pour l'organisme.
145. Je ne vois pas d'avantage à manger du «barid» et il est loin d'en avoir aucun;

- V. 123 الزعلوك : «Za 'lūk», plat à base d'anbergines; ingrédients = anbergines, huile, ail, coriandre, cumin, piment de Cayenne.
- V. 139 السم : Le poison, le venin.
افعى - افاع : Vipère.
- V. 140 حسو - الحساء : Potage, bouillon.
- V. 142 الكزير : Le coriandre = *Coriandrum sativum* L., On utilise les feuilles fraîches et les graines comme condiment.
- V. 145 البريد : «Al Barid», genre de soupe à base de pain rassis et d'anis; probablement du mot anglais «Bread», qui signifie «pain».

TRANSCRIPTION

131. أصلاحه بفلفل وخسبيل أضفهما نه قبيل الأكل
132. بنت الرماد للضعيف انفاقه نيس لها يا صاح من مشابه
133. يتقى الهزال لحمها المزعفر يمدى القوى مرقها المعصر
134. لأنها مطبوخة في دمس معتدل كمثل حمر الشمس
135. لكنهما بمقتضى انقياس تنقل في بطشون بعض الناس
136. اصلح اذا بانخل أو بالنيس ولا تضع أمر امرئ عليهم
137. وإن أكلت مرة برلنية ولم تضر لا تعد لثانية
138. أما الذي يعرف بالزعلوك فأجعل غذاءه من المتروك
139. عقباء لا تؤول بانتفاع إذ هو كاسم من الافاع
140. القول في المشروب من حساء تذكره في معرض الغذاء
141. وحسو قطاع الخمية حسن غذاؤه الخفيف ما له ثمن
142. لا سيما مع يصير الكزير فهو إذا من الضرورة برى
143. قطع له اللحم قبيل الطبخ حتى يصير اللحم مثل المخ
144. أو الفرايج كذا تقطع فإن ذات للصوم أنفع
145. ولا أرى منفعة من البريد إذ بينها وبينه بعد البريد

LEXIQUE

- V. 131 **الظل** : Le poivre (épice); Graine ou fruit du poivrier, *Piper nigrum* L.; pousse dans les régions tropicales.
V. 132 **بنت الرماد** : «Bintu Ar-Rumâd», Signifie littéralement : «fille des incrédients;» cendres; patates douces cuites sous les cendres.
V. 133 **المزعفر** : Safrané (teint en jaune).
المعصر : Teint en rouge.
V. 134 **دمس** : Cuire à chaleur douce, sous terre ou dans un creux.
V. 137 **البرانية** : Les aubergines.

TRADUCTION

116. Ne vous complaisez pas à manger de la «as,ldah» car elle est lourde et forte;
117. si elle est préparée à la semoule véritable, aie confiance en son goût agréable,
118. mais si elle est préparée à la farine, elle est à condamner, d'après les connaisseurs;
119. cependant, elle aide à prendre du poids, d'après ce qu'en a dit un grand médecin.
120. N'approche pas le « bulbùl » de crainte de malheur, surtout s'il est préparé avec des têtes (d'animaux);
121. et si il est à base d'orge, cette nourriture azyme ne présente aucun avantage.
122. Les fèves salées contiennent un mélange de vapeurs, leur danger est grand et connu;
123. elles ne peuvent être corrigées au citron, au vinaigre, à l'huile, et au cumin;
124. enfin, elles abâtissent, et la «bisâr» présente les mêmes inconvénients.
125. Evites de manger «al mudarbal» et fais attention à toutes ses nuisances à venir,
126. il provoque dans l'organisme, un mal énorme, comme la transformation (par combustion) du sang en bile noire;
127. si tu ne trouves pas de quoi le remplacer, ajoutes'y alors beaucoup de gras,
128. et associes le au vinaigre pendant le repas, en évitant le vinaigre fort.
129. Quant au nommé «ahawâ'al qadr», il provoque un mal très dangereux.
130. le médecin a dit qu'il est responsable de putréfaction, d'obstruction du foie, et de mollesse,

viande de mouton, aubergines, «khalî» (V. 26), oignons, condiments (gingembre, cannelle, safran, poivre, persil, coriandre).

V. 127 الإدام : La graisse, le gras.

V. 129 شواء القدر : «Shawa'al qadr», plat de viande. Signifie littéralement : rôti à la marmite.

V. 130 العفونة : La putréfaction.

V. 131 اللبونة : La mollesse (tempérament), V. principes de la M.A.

TRANSCRIPTION

- | | |
|-------------------------------|---------------------------|
| 116. فهي ترى غليظة شديدة | لا تحمدن اكلة العصيدة |
| 117. فعد على مطعمها اللذيذ | ان صنعتت من خالص السميد |
| 118. منمومة عند ذوى التحقيق | وهي اذا كانت من الدقيق |
| 119. كما اتي عن ماهر أمين | لكمنها عون على التعمين |
| 120. لا سيما المطبوخ بالرؤوس | لا تقرب البلبول خوف البؤس |
| 121. لا خير في غذائه الفطير | وهي اذا كانت من الشعير |
| 122. افاته عظيمة مصطرة | ومالح الفول خليط الأبرة |
| 123. والخل والزيت مع الكمون | لا يقبل الاصلاح بالليمون |
| 124. ومثله البصبار بالسوية | يولد البسلادة القوية |
| 125. واحذر جميع ضره المستقبل | ولا تواظب اكله المدريل |
| 126. مثل احتراق الدم من سوداء | يحدث في الجسم عظيم الداء |
| 127. فكثير الادم فيه جدا | ان لم تجد يا صاح عنه بدا |
| 128. ولا تعد عن ثقيف الخل | واجعل عليه الخل عند الأكل |
| 129. فمحدث ضرا شديد الخطر | اما الذي يدعى شواء القبر |
| 130. ويسدد الكبدة واللبنونة | قال الحكيم يورث العفونة |

LEXIQUE

- V. 116 **العصيدة** : «Al 'A's'idah», genre de semoule préparée à l'eau et au lait.
- V. 118 **الدقيق** : La farine.
- V. 120 **البلبل** : «Al Bulbul» semoule, d'orge en général.
- V. 123 **الليمون** : Le citron.
- الخل** : Le vinaigre.
- الزيت** : L'huile.
- V. 124 **البصبار** : «Al bi'sâr», plat à base de fèves.
- V. 125 **المدريل** : «Al Mudarbal», plat de viande; ingrédients =

TRADUCTION

101. Deconseilles les gâteaux aux pituiteux, et ne te laisses pas leurrer par le bon goût,
102. à moins qu'ils ne soient faits sans sucre, dans ce cas, profite en sans abus.
103. Le pain préserve la santé, il fait grossir et régénère le sang;
104. le meilleur est celui préparé au levain, et le pire est représenté par le brolé et l'azyme;
105. choisis de préférence le pain pétri au point où sa pâte est devenue comme de la colle,
106. au froment pur, il offre alors les meilleurs chances de santé;
107. quant au pain d'orge, il abaisse la température du sujet fiévreux;
108. et un autre pain que celui au blé ou à l'orge, n'apporte que maladies,
109. évitez le et méfiez vous de ses méfaits, à moins que vous n'y soyez contraints.
110. quant au «bashmât» (biscuit de mer), ses composants sont secs,
111. il assèche le corps, produit de la bile noire et donne des coliques;
112. cependant c'est un remède contre le mal du à la pituite et contre l'hydropisie en cas de douleur.
113. quant au nommé «Barkûkash», méfies toi-s'en constamm ent,
114. le médecin a mis en garde contre sa nuisance, même s'il est au beurre et au lait.
115. Il en est de même pour ce qu'on nomme la «Muhammasah», que tu dois éviter à tout prix.

TRANSCRIPTION

101. ولا يفترئك طبيب الطمسم
 102. فاحفل بها ولا تكن بالمعترى
 103. مسمن مولد بما حسمن
 104. وشهره المصروق والقطير
 105. حتى يرى عجينه كالعلك
 106. يسرى من الصحة غاية الأمل
 107. فيطفى اللهب من مرور
 108. جم المقام عاصم التدبير
 109. الا اذا دعت له الضرورة
 110. فمبتل بياض الاخلط
 111. ويحدث القولنج منه أبدا
 112. وداء الاستسقاء عند الألم
 113. فمنه كن على الدوام تختش
 114. وإن علاه الزيد والحليب
 115. لا تقرين ولو دعت الخمصة
- وخص بالحلواء أهل البلغم
 الا اذا ما صنعت من سكر
 الخبز حافظ لصحة البدن
 أفضله ما عمه الخمير
 فاختر من الخبز كثير المرك
 من خالص الحنطة جيد العمل
 أما الذى يصنع من شعير
 وخبز غير القمح والشعير
 لا تقرينه واحذرن ضروره
 أما الذى يعرف بالبشماط
 يجفف الجسم ويولى السودا
 لكنه يقطع داء البلغم
 أما الذى يعرف بالبركوكش
 من شهره قد حذر الطبيب
 كذا الذى ندعوه بالمحمصة

LEXIQUE

- V. 103 الخبز : Le pain; il s'agit du pain de blé (pain complet).
 الدم : Le sang.
 V. 106 الحنطة : La farine de blé (froment).
 V. 107 اللهب : Ici, la fièvre élevée.
 المحرور : Le sujet fiévreux.
 V. 110 البشماط : «Al Bashmât», biscuit de mer.
 V. 111 السوداء : La bile noire (une des 4 humeurs) V. principes de M.A.
 القولنج : Les coliques.
 V. 112 الاستسقاء : L'hydropisie — maladie qui se caractérise par des ascites, et des oedèmes d'une manière générale.
 V. 113 بركوكش : «Barkùkash» genre de couscous à gros grains,
 V. 115 المحمص : «Al Muhammasah» Semoule à gros grains de couscous.

TRADUCTION

86. leur tempérament est chaud et humide et leurs méfaits sont bien connus,
87. elles obstruent le foie et la rate, ce qui nuit à celui qui en mange;
88. Cependant elles permettent de prendre du poids quand elles sont accompagnées de bon poulet gras;
89. de même pour le «tarîd», composé d'une pâte amincie et qui est à rapprocher des précédents.
90. Et les beignets, comme les «zallâbiah», sont à éviter par celui qui veut la santé,
91. corrige les, s'il est impossible de s'en passer,
92. pour le pituiteux, avec du miel de la ruche, et pour son (tempérament) opposé avec du sucre et du beurre.
93. Et si un jour tu es convié à manger et qu'il ya une grande variété de mets,
94. commence par le «Tajîn» de poulet, il représente un remède pour le corps,
95. passes ensuite au «Tajîn» de viande aux citrons et aux olives, agréable à manger,
96. réserve la «Murûziah» aux pituiteux, car c'est pour eux un remède contre la douleur;
97. Pour ce qui est du «Ka'k», prends en si tu ne peux t'en abstenir, mais sans abus;
98. de même, tempère toi avec les «Magrûr» et les «Raghfân», c'est l'avis des spécialistes;
99. en effet, s'adonner aux pâtes frites à l'huile, est une mauvaise habitude alimentaire,
100. surtout s'il s'agit de pâte sans levain comme dans les «Fâtûr».

- V. 95 الليم : «A l-lim», variété de citron de petite taille qui sert, confite, dans la cuisine, sous le nom de «Al-limùn lam-sayyar».
- V. 96 المروزية : «Al murūziyyà»; plat de viande dont les ingrédients sont viande de mouton avec l'os, miel, amandes, raisins secs, oignons, huile d'olive, beurre, condiments (sel — safran — «tête de la boutique» ou «ras al hanùt» qui est un mélange d'une 20ème d'épices)
- V. 97 الكحك : «Al ka' k»; gâteau en forme d'anneau, fait d'une pâte sèche fourrée d'une pâte d'amandes, sucrée et parfumée (cannelle, ...)
- V. 98 المقرط : «Al maqrùt, gâteau en forme de losange, fourré de pâte d'amandes ou de dattes, frit dans l'huile, enrobé dans le miel.
- الزغفان : «A r-raghfân» galette de pâte à pain frite dans l'huile.
- V. 100 الفطير «Al fatir», genre de galette constituée de pâte à pain sans levain frite dans l'huile.

TRANSCRIPTION

86. افاتنه مسطورة مكتوبة مزاجه الصر مع الرطوبة
87. لا يحمده الأكل منه حالا يسدده الكبدة والطحال
88. مع الدجاج الطيب المسمين لكنه عون على التسمين
89. وحكمه كحكم ما قد سبقا كذا الثريد من عجين رقبا
90. فليجتنبه من يروم العافية والحقوا الاسفنج بالزلاية
91. ولم تجد بدا للفسخ الشبهة اصلحه ان دعت اليه الداعية
92. وعكسه بسكر وزيد البلغمي ، يحصل من شهيد
93. تطفى عليه كثرة الألوان وان تكن يوما على خوان
94. للجسم فيه غاية العلاج فقد من مطجن الدجاج
95. بالليم والزيتون يرضى المغتدى وبمده اللحم المطجن الذي
96. فانها شفاؤهم من السم دع المروزيا لأهل البلغم
97. شيئا قليلا لا تمل للأكثر والكمل خذ منه اذا لم تصبر
98. كما اقتضى رأى نوى العرفان واعدل من المقروط والرغفان
99. كان من العجين شر مفتدى فالفتدى المقلو بالزيت اذا
100. مثل المرقق من النطير لا سيما الخالي من الخمير

LEXIQUE

- V. 87 يسد - سد : Obstruer, engorger.
V. 89 الثريد : «A th-tharîd»; genre de galette constituée de pâte à pain, frite dans l'huile.
V. 90 الزلاية : «A z-zallâbiyyah»; genre de gâteau, formé de tubes minces enchevêtrés, frit dans l'huile et trempé brûlant dans le miel (connu aussi sous le nom de «A ah-shabâkiyyah»
الاسفنج : Les beignets.
V. 92 البلغمي : Le pituiteux (relatif au «caractère»), v. principes de la M.A.

TRADUCTION

70. le meilleur est celui qui est fabriqué au Levain, et d'autant meilleur s'il est fermenté à deux reprises ;
71. il est composé d'une bonne semoule, de bon et délicieux poulet
72. ou de viande tendre de mouton qui est d'une grande valeur médicinale.
73. et de bon safran véritable; ses légumes sont précieux, il s'agit des coings.
74. des cardons, des navets «baladi», puisses-tu toujours rester le préféré,
75. de bons pois chiches, de la courge «As Salâwî choisie parmi une variété qui sert de remède;
76. évite celui qui est préparé au «qaddîd» ou au «khali'» sec et dur,
77. ce dernier étant à recommander aux travailleurs de force et aux agriculteurs,
78. quant à celui qui est cuit au lait, il apporte de l'humidité,
79. et convient donc à tout le monde sans aucun risque;
80. il existe également une préparation appelée «as-Saffah», au sucre, à la cannelle (en poudre),
81. au beurre et au lait, c'est le meilleur des mets et son tempérament est excellent;
82. mieux il (le couscous) est séché après sa mise en grain, meilleur il est;
83. plus ses grains sont fins, et plus il est digeste, d'après les connaisseurs,
84. et plus ses grains sont gros, plus sa digestion est lente et ses méfaits nombreux.
85. Les vermicelles sont délicieuses mais de digestion difficile,

اللفت البلدي : Les navets «du pays», variété locale, c'est l'espèce cultivée.

- V. 75 السلاوى : Variété de courge de forme allongée, de couleur vert-claire, il s'agirait, de la Cucurbita lagenaria ou «courge àbouteille» (H.P.J. Renaud) = «As Salâwi».
- V. 76 القنيد : Viande assaisonnée et séchée = «Al qaddid»
الخليع : Viande assaisonnée, séchée et cuite puis conservée dans la graisse. Ingrédients : Graisse animale, huile d'olive, Coriandre en grains, ail, sel = «Al Khalf».
- V. 80 السفة : «As-Saffah», Une des préparations du couscous.
القرفة : La cannelle. Il existe deux variétés principales = l'écorce du Cinnamomum aromaticum Nees (Cannelle de Chine) et l'écorce du Cinnamomum zeylanicum Br. (Cannelle du Ceylan).
- V. 85 الفداوش : Les vermicelles (à base de farine de blé).

TRANSCRIPTION

70. لا مبيما مكرور التخمير افضلته المفتول بالخمير
 71. من اللدجياج الطيب اللثيذ قوامه من خالص السميد
 72. فذاك في الطب رقيق الشأن او اللحوم من فتى الضان
 73. خضرته تحمد كالمسفرجل بالزعفران الاطيب المبجل
 74. لا زلت مفضالا فريد الوقت او خرشف او بلدى اللقت
 75. من فرج يصلح للتداوى او جيد الحمص او السلاوى
 76. او الخليع اليابس الشديد واحذر من المطبوخ بالقديد
 77. حبيبه ، بل بين لهم فلاحه هذا لاهل الكد والفلاحه
 78. فذاك معوان على الترطيب الا اذا طبخ بالحليب
 79. وما على اكله من باس اذا يليق بجميع الناس
 80. بسكر مع سحق القرفة ومنه ما نعرفه بالسفه
 81. وحكمها في الطبع حكم الاول بالزبد والحليب خير ماكل
 82. حتى يجف جيد في اكله وكل ما شمس بعد قتله
 83. كان سريع الهضم ، قال شاكرو وكل ما قد رقت جواهره
 84. بطيء هضم قد كثرت خطوبه وكل ما قد غلظت حبوبه
 85. لكنه صعب عسير الهضم ان الفداوش لثيذ الطعم

LEXIQUE

- V. 70 الضميرة : Le levain.
 V. 71 السميد : La semoule.
 V. 73 الزعفران : Le safran - il en existe deux variétés : Le safran vrai = *Cocus sativum* L., provenant du Sud marocain et d'Insulinde (condiment); et le safran «bâtard» ou Carthame = *Carthamus tinctorius* L. (condiment et colorant).
 السفرجل : Les coings.
 V. 74 الخرشف : Ce vocable s'applique au Maroc au cardon de l'espèce *Cynara cardunculus* L., cultivé pour ses feuilles ou «côtes».

TRADUCTION

55. Associés à un peu de noix, ils permettent une prise de poids rapide,
56. prends-en, pour éviter tout mal, entre deux repas, et ton but sera atteint.
57. Le millet, le maïs, ainsi que les lentilles, sont froids et secs,
58. ils provoquent, chez le sujet d'âge mûr et chez le bitieux, un mal rebel au traitement;
59. corrige les avec de la viande grasse de mouton et toutes les bonnes graisses.
60. Les haricots sont chauds et humides et donnent beaucoup de gaz,
61. ils sont efficaces contre les maux de reins, les dorsalgies, et c'est le secret pour qui veut grossir.
62. *A propos des aliments composés et de leurs actions, d'après expérience.*
63. Leurs recettes varient selon les plantes et les nécessités;
64. nous citerons les (aliments) azyms et les fermentés, ce que les gens négligent et ce qu'ils savent,
65. nous noterons le lourd et le léger, le grossier et le subtil,
66. et ce qui est d'un bienfait pour le corps, sans sortir des préparations du pays (locales).
67. Le plus apprécié, dans notre pays, par les gourmets, est le cous-cous;
68. de tempérament doux et chaud, ses composants sont bons et bien choisis;
69. il fait partie des aliments azyms, si tu ne prends pas le soin de lui ajouter du levain;

TRANSCRIPTION

55. يفوز بالتسمين أى فوز أخذه مع يسير الجوز
 56. بين طعامين تفوز بأوطر فاستعلمته خضمية من ضرر
 57. جميعها مبرد ميس والنخن والحدرة ثم العنيس
 58. مضرة تجلى الى التداوى تضر بالكهل وبالموداوى
 59. وكل طيب من الأدهان اصلاها سمين لحم الضان
 60. وكثرة الريح لها منسوبه واللوية للصر والرطوبة
 61. وفيه للتسمين أى سر ينفع من داء الكلا والظهر
 62. وما لها من خصلة مجرية القول في الاطعمة المركبة
 63. بحسب الأغراض والدواى تركيبها مختلف الأنواع
 64. ما يهمل الانسان أو ما يعتبر نذكر من فطيرها والمختمر
 65. ونورد الغليظ واللطيف ونشرح الثقيل والخفيفا
 66. ولم نخرج من اصطلاح البلد وما له فى الجسم أى مدد
 67. لشتى القوت العجيب الكسكس أكثر ما فى غربنا يلتمس
 68. اغلاطه جيدة مختارة مزاجه اللين مع الحرارة
 69. هذا اذا لم تعتمد تخميره وهو من الأغذية الفطيرة

LEXIQUE

- V. 55 الجوز : Les noix oléagineux, fruit du noyer.
 V. 56 البخن البرة : Le millet (céréale).
 العنيس : Le maïs (céréale).
 السوداوى : Les lentilles (légumineuse).
 V. 57 : L'atrabiliaux; (un des quatres caractères),
 V. principes de la M.A.).
 V. 58 الضان : Le mouton.
 الإدهان : Graisses, lipides.
 V. 59 اللوية : Les haricots (Légumineuse).
 V. 60 الكلا : Les reins.
 الظهر : Le dos.
 V. 62 الكسكس : Le Couscous-plat national au Maroc; dont les
 ingrédients sont Semoule de blé, viande, Légumes de
 saison, poisiches, fèves, raisins secs, condiments (persil
 — coriandre — piment de Cayenne — ail — huile d'olive).
 V. 63 اغلاط : Humeurs, ici signifie les composants.

TRADUCTION

40. vient ensuite celle à la graine épaisse, blonde et ferme donnant une bonne farine et une bonne pâte;
41. Enfin, il ya celle à la graine petite et rouge et la «montagnarde» (al jaball), à la graine courte et brillante;
42. Quant à celui (le blé) qui a pourri au fond de la fosse à grains, il contient des vapeurs mauvaises,
43. il fait partie des poisons, et il est connu sous le nom de «al hammûmi».
44. L'orge est froid et sec, il donne des gaz,
45. provoque un météorisme important, et sa valeur nutritive est inférieure à celle du précédent;
46. son correctif est le cumin et les viandes grasses, accepte ce qu'en ont dit les sages (médecins).
47. Le riz est chaud et subtile, prends-en, sans crainte, à toute époque,
48. il fait grossir (croître), fortifie les viscères et donne des couleurs;
49. on le prépare au sucre et au lait pour la prise de poids et la croissance.
50. Les fèves sont froides et sèches, et les maladies qu'elles provoquent sont bien connues;
51. les fèves vertes, elles, sont humides, et toutes (les fèves) sont cause de maladies sévères;
52. elles donnent des gaz, abêtissent et les corps en acquièrent de «mauvaises habitudes»;
53. corrige les avec de la bonne huile (brillante) et un drachme de thym.
54. Les pois chiches sont chauds et secs, ils lèvent l'obstruction, sont aphrodisiaques et améliorent la voix;

- V. 48 الأضشاء : Viscères, intestins.
- V. 50 الفول : Les fèves (légumineuse).
- V. 51 الرطوبة : L'humidité; (tempérament), V. principes de la M.A.
- V. 53 درهم : Un drachme ; unité de poids empruntée à la Grèce ancienne.
- V. 54 الحمص : Les pois chiches.
- يهيج الباء : Aphrodisiaque.
- مفتح - قتح : Desobstruer, décongestionner.
- V. 59 الزعتر : Le thym; au Maroc, surtout Thymus broussonetii Bois., Thymus Bleicherianus Pom., Origanum compactum Benth..

TRANSCRIPTION

40. مقيته يجمد والعجين ثم الغليظ الأشهب الرزين
41. والجبلى للمسمع القصير ودون هذا الأحمر المسفير
42. فذلك فى الطبع خيث الأبرة أما المعقن بقاع المطمرة
43. وهو الذى يعرف بالحموم غذاؤه من جملة السموم
44. فيه رياح جملة محسوسة وفى الضمير البرد والبيوضة
45. غذاؤه أقل مما قبله يصحبه نفخ عظيم الصولة
46. خذ ما رواء الحكماء عن أمين مصلحه الكمون واللحم السمين
47. خذه مدى الأزمان لا مخافة وفى الأرز الحر واللطافة
48. ويصلح الأحشاء والألوانا غذاؤه يخصب الأبداننا
49. لجودة التسمين والتخصيب يطبخ بالسكر والحليب
50. أمراضه مشهورة محسوسة والفول فيه البرد والبيوضة
51. والكل ضرر بين الصعوبة لاكنما الأخضر للرطوبة
52. ويورث الأجسام سوء عادة يولد الرياح والبلادة
53. واجعل عليه برهما من زعتر اصلحه بالزيت العجيب النير
54. يهيج الباء لصوت مصلح والصمص حر يابس مفتوح

LEXIQUE

- V. 42 الأبرة : Les vapeurs.
V. 44 الضمير : L'orge (céréale).
الرياح : Les gaz (sens médical : Gaz intestinaux).
البرد : Le froid ; (tempérament), V. principes de la M.A.
البيوضة : Le sec ; (tempérament), V. principes de la M.A.
V. 46 الكمون : Le cumin, Cuminum cyminum L. (épice).
V. 47 الأرز : Le riz (céréale).
اللطافة : La subtilité, la douceur ; (tempérament), V. principes de la Médecine Arabe.

TRADUCTION

25. Le tempérament des graines et des aliments composés, en notant le bon et le nuisible,
26. Ainsi que celui de tous les aliments adoptés au Maroc par les arabes sédentaires :
27. les légumes et la plus part de ce qui se cueille.
28. les plantes sauvages et cultivées et la plus part des viandes,
29. les fruits en général, en précisant les bons et les mauvais,
30. les épices qui conviennent à la viande et tout ce qui est comestible.
31. Nous dirons au sujet des eaux certaines choses que beaucoup ignorent.
32. Nous poursuivrons par la présentation de remèdes précieux guérissant de maladies viles.
33. Nous parlerons de même de l'habillement et des habitations.
34. Nous nous exprimerons simplement comme le demande la question,
35. Et je prie Le Généreux (Dieu) pour la réussite car c'est à Lui que l'on demande.
36. *A propos des graines et de leur tempérament :*
37. Le blé est de tempérament chaud et doux; c'est la meilleure des graines;
38. il adoucit le «caractère», favorise l'activité sexuelle et la «force» qu'il recèle est toute bienfaitrice;
39. la meilleure variété est la «az-zâhi», à la graine brillante dorée et fine;

TRANSCRIPTION

25. وما له نفع وما له اذى وطبع الحبوب ومركب الغذاء
 26. لدى الحواضر وعند العرب وكل قوت في اصطلاح المغرب
 27. من كل ما يجنى من المقتنيات وخضر وغالب المقتنيات
 28. وغالب المأكول من احسان ويقلها البرى والبمستاتى
 29. من طيب يرضى ومن مفموم ومن فواكه على العموم
 30. وما يخص اللحم من توابل وما يخص اللحم من توابل
 31. امرا كثير الناس عنه ساء وربما فنكر من ميسياه
 32. تذهب امراضا بت خميسة تتبعه ادوية نفيسة
 33. وفي المسالك وماوى الناس كما نجيد القول في اللباس
 34. كى ما يره مطابق المسؤل ونبسط التعبير في المقال
 35. فهو المرجى لبلوغ الطلب واسأل الوهاب نيل الارب
 36. وما اتى في ضيعها المطلوب القول في المأكول من حبوب
 37. وهو من كل الحبوب احسن والقمح في المزاج حر لين
 38. وكل نفع من قواه يرتجى يلائم الطبع ويصلح الحجا
 39. المرتضى يشكله الحدودى افضله الزامى المنير الذهبي

LEXIQUE

- V. 25 حب - حبوب : Graine, sous ce terme, l'auteur réunit sans distinction céréale et légumineuses.
- V. 36 القمح : Le blé (céréale).
- الحر : Le chaud, relatif au tempérament (V. principes de la M.A.).
- لين «doux»; relatif au tempérament. (V. principes de la M.A.).
- V. 38 يصلح الحجا : Aphrodisiaque.

10. Merveilleuse, elle reluit de la beauté de ses fleurs et réjouit la vue,
11. Et combien les parcs des palais ont brillé de sa rosée matinale !
matinale !
12. On reste bouche bée devant ses fleurs parfumées couvertes de perles de pluie;
13. Et les épis se chargent, de graines dans un modèle rappelant celui des atomes;
14. Ses fleurs sont de variétés différentes.
15. Ici des couronnes, là des cônes, ici des bonnes odeurs et là des beautés.
16. Les abeilles ont chanté dessus, inspirées par le Tout-Puissant.
17. Et toutes les plantes, herbes et arbres, furent créés avec sagesse par le Dieu des hommes,
18. Et le Miséricordieux n'a rien créé inutilement, comme terres sauvages et cultivées.
19. A chaque saison Il nous procure une nourriture, Louanges à Lui, Il a comblé ses serviteurs de bienfaits.
20. Nous Le remercions pour Ses dons et croyons à la résurrection après la mort,
21. Et sommes persuadés que le mal n'est guéri que si cela est écrit
22. Enfin, les prières et le salut éternel sur l'envoyé et le dévot Mohamed.
23. Ainsi que sur les siens, ses compagnons et ses disciples, autant de fois qu'il a plu sur les terres.
24. Le but de cette oeuvre est de citer le tempérament de nos aliments utilisés,

TRANSCRIPTION

- | | |
|---------------------------------|---------------------------|
| 10. تسدى السور وقت مد البصر | رائعة تجلى تجلى الزهر |
| 11. تزهو بدر يردما المصون | كم أصبحت عرائس القصور |
| 12. مكللا بلؤلؤة الأمطار | واقتر ثغر ينورها المطار |
| 13. فى نسيق تحكى عقودا من درر | أبيت سنابل تحيط بالثمر |
| 14. يمموا على قلائد الإبتالي | نوارها مختلف الاشكال |
| 15. وذى مذاق وذى احداق | من ذى أكاليل وذى أسواق |
| 16. عن أمر من يقهر كل أمسر | غنى عليه التفصيل بالمزاهر |
| 17. خلقه بحكمة رب البشر | وكل نبت من حشيش أو شجر |
| 18. من كل برى وما قد حرثا | ما خلق للرحمان شيئا عثا |
| 19. سسبحانه هم العباد كرمنا | يرزقنا فى كل فصل نعمنا |
| 20. معترف ببعثه بعد العدم | نحمده حمد مقرب بالنعمة |
| 21. الا الذى أجرى القضاء والقدر | معتقدا ان ليس يذهب السر |
| 22. على الرسول المنتقى محمد | ثم الصلاة والسلام المسرمد |
| 23. ما أقول، وإيل على البقيع | واله والسمسم والاتباع |
| 24. نكر مزاج قوتنا المستعمل | وبعد فالقصيد بهذى الجمل |

1. Au Nom de Dieu, le Clément, Le Miséricordieux, que Dieu benisse notre Seigneur Mohamed et les siens.
2. Gloire à Dieu, Le Sage et Le Guide, Qui inspire la guidance à chacun des dévots,
3. Qui fait tomber la pluie du ciel et apporte la nourriture à la Végétation.
4. Louanges à Celui qui a créé les vents utiles à Ses serviteurs,
5. Qui envoie les vents porteurs de pluie de Ses mains de Grâce débordante.
6. les faisant sortir du plus profond des nuages, chargés des nouvelles les plus merveilleuses,
7. Amenant une pluie aux mains généreuses, à tous, présents et absents,
8. Arrosant les terres mortes et leur offrant un secours idéal.
9. La terre se pare alors d'un bel habit vert et se pavane dans son vêtement de soie.

47. وامنحه من امني له مشقاتنا كحل به الجفون والاحداق
 48. فقد حبسك الله في التعبير من جودة التحرير في التقرير
 49. ما بهر الالباب والاسماعا لازلت شيخا شامخا نفاعا
 50. تقرب الأقصى بلفظ موجز وتبسط البند بوعد منجز
 51. بجاء صاحب اللوا والتاج بادى المسناء قمر الدياجي
 52. صلى عليه ربنا وسلاما ما بلل الرياض ويل وهمي

انتهى السؤال وسيله الجواب

والله الموفق للصواب

1. بسم الله الرحمن الرحيم وصلى الله على سيدنا محمد وآله
 2. الحمد لله الحكيم المرشد اللهم الرشيد لكل مهتد
 3. المنزل الفيث من السماء الرازق الاقوات نلنساء
 4. سبحانه ومطر الرياحا مقيت عباده ملاحا
 5. وارسل اللواقح العظيمة بين يدي رحمته العميمة
 6. فاطلعت من قمر المسائب مبشرات جمة العجايب
 7. تحمل فيثا سابغ الايادي لكل حاضمر وكل بادى
 8. مسيقت لمسى بلاد موات احييت بغيث شامل موات
 9. فاخضرت الارض بحمن ملبس رافلة في حلال من مستقدس

- ô maître, fais nous un poème au sujet de la science des aliments..
- Indiques ce qui est lourd et ce qui est léger, ce qui convient aux sujets maigres et aux corpulents et ce qui convient selon les saisons...
- Parle nous des condiments ...
- Et tiens compte de la constitution des gens : âge et «tempérament»...
- Quels sont les meilleurs horaires pour manger ?
- Si, lors d'un festin, il y a plusieurs mets, par quoi devrions nous commencer et qui ya-t-il pour favoriser la digestion ?
- ... Ne négliges aucun aliment aussi bien solide que liquide : les légumes, les fruits secs et les fruits frais ..
- quelles sont les meilleurs eaux de boisson et ya-t-il un moyen d'en déterminer le poids ? ..
- Que penses-tu du fait que les aliments au levain soient à éviter et que les azymes soient à consommer de préférence ?
- Parle-nous des viandes et des laits.
- Qu'est ce qui nuit à la mémoire et quels en sont les remèdes, de même que pour l'intelligence ?
- Parle nous de ce que améliore la voix ..
- Dis nous ce qui favorise la puissance sexuelle..
- Parle nous des habitations et de leur aération.
- Et termine en nous citant le nécessaire de voyage.

- وما يزيد في المني من غسذا
وكل ما يناسب المقاما
واعمد لما يسهل في التركيب
وكل ما القوي به تتحلل
واقصد بذنا نفع عباد الله
وما يلذذ النكاح ايضا
واحكم على الثياب والمساكن
واخيم فبتك النفس بالاسفار
من ملكل دهن لحفظ البشيره
في كل هذا والعناء والتعب
والقطن في الصماخ للرياح
ومن رأى ان السؤال وصم
لأننى ادرى بما قدمت
فبالسؤال العلم يسمو ويزيد
بجذ ما يلهى عن المساعدة
في كتب ما املت من جوابى
- لازلت في العلوم مسسكى الشذا
ما ضرر ان تحكه احكاما
رعيما لحال الفقر الكتيب
قيده ان ذا له حصل
ما حال من عنه غفول لاه
افض علينا النقل فيه فيضا
بمقتضى اموية المساكن
عما ترى يصلح في الاسفار
والفصل لا يضر ان تعتبره
بأى شيء من علاج يذهب
عند اشتدادها ان صلاح
عما نكرت لا اراه يسمو
والخير من أبوابه رمست
من مستفيد جاهل ومن مفيد
وجد كل الجد في الجاهدة
من كل ما قررت في السكتاب

LEXIQUE

- V. 31 المني : Le sperme.
V. 32 المقاما : L'erection.
V. 37 أهوية المساكن : L'aération des habitations.
V. 38 سفر - اسفار Voyage.
V. 39 دهن : Graisse.
V. 40 علاج Remède
: La fatigue.
V. 41 : Le coton.
: Le conduit auditif externe.

24. في اللحم فصل فيه والالباسن وامنن بمد البساع والبنان
 25. منه يوافق طبساع المفتذى واحكم على كل مزاج بالذى
 26. وقد علمت غرضى وقصدى والحفظ ما ضرله التصدى
 27. حاش تضمن بالذى احتاج فيه وفى الفهم فما العلاج
 28. سماع حسن الصوت ما يجدى فى ولتبى ما يحسن الصوت فى
 29. مما به يقوى على النكاح باه فى الكلام بالاقصاح
 30. ماذا يواتيه من الدواء ومن تعرض عن النساء

LEXIQUE

- V. 5 غذاء - اغذية : Aliment.
 V. 7 الضعيف : Le sujet maigre, faible.
 V. 8 الجسم : Le sujet corpulent, gros.
 V. 9 يزر - أبازير : Condiment, épice.
 V. 10 المزاج : Le tempérament, (V. principes de la médecine arabe)
 V. 12 طبع - طباع : Le tempérament, le «caractère» (V. principes de la M.A.).
 V. 14 الهضم : La digestion.
 V. 15 فاكهة : Fruit...
 Sec. : اليبس
 Frais. : طرى
 V. 19 جامد : Solide.
 مائع : Liquide.
 خضرة - خضر : Légume.
 ثمرة - الثمار : Fruit.
 V. 20 ماء - مياه : Eau.
 V. 22 خمير : Fermenté (au levain).
 فطير : Azyme sans levain).
 V. 24 اللحم : La viande.
 لبن - اللبن : Lait.
 V. 26 الحفظ : La mémoire (faculté d'apprendre).
 V. 27 الفهم : La compréhension, L'intelligence.
 V. 28 الصوت : La voix.
 V. 29 النكاح : Le coït, l'acte sexuel.

TRANSCRIPTION

بسم الله الرحمن الرحيم وصلى الله على سيدنا ومولانا محمد وآله •
قال الشيخ الإمام القنوة الهمام المتبرك به حيا وميتا سيدي الصالح
ابن المعطى رضى الله تعالى عنهما ونفعنا بهما آمين •

المكرى

1. لثريا بمزاي المشرق
 2. كما سسما الدمع به وزانا
 3. ومن غدا لحسنه كالبدن
 4. به ازدهت قضيبها الياسنة
 5. ارجوزة جيدة مسنة
 6. فهو من العنيد لثنيدي ابهى
 7. منها او ما يناسب الضميمة
 8. فعلها علم عظيم المتفعلة
 9. وزاع حال الناس فهو الاليق
 10. فاننا للكل فى احتياج
 11. كما تراعى مصالح الردية
 12. وضدها كيما نعيد عنها
 13. من كل ما يشقاه الاتمان
 14. وما ترى الهضم به يهون
 15. توصف بالبيس او الرطوبة
 16. مع الغذاء انواعها قد كثرت
 17. وبالصيديق والسرفيق اراق
 18. كيما تعم جملة للغذاء
 19. ويابس الثمار بل حتى الطرى
 20. شربه فى كل وقت يحمد
 21. ما خف منه ميسرته يجتلى
 22. يحضر والقطير منه منتشر
 23. فى اللبال تتمع لتيسل الوطر
- ياشخنا التحرير حلو المنطق
يا من علا الاتراب والاقران
يا نجل شقرون الجليل القدر
يا من غلت كناسمه مكاناسمه
قيد لنا فى الطب ما الأغنية
من نظمك العنيد للبالغ الأشهى
بين لنا للتقيل والخفيا
او للجسيم فى الفصول الأربعة
وفى الأباذير التى توافق
بحسب الاسنان والمزاج
وأجود الاوقات للأغذية
وما يوافق الطبائع منها
وان بناد حضرت اللوان
بأى شىء بدؤه يكون
وأى شىء فى الفواكه التى
أحق بالتقديم مها حضرت
صفها على الترتيب أنت أعرف
واستحضر الذهن للاستقصاء
من جامد ومائع وخضر
وأى شىء فى المياه أجود
وما الدليل فى اختلافه على
وما تنفسا عن خمير مختمر
ايا تقسم وما لم يخطر

**L'OEUVRE
PROPREMENT DITE**

30. **ROCHAIX A. et SEDALLIAN P. et SOHIER R.** : *Traité d'hygiène*. Masson et Cie, 1946. T.I. pp. 273 — 470.
31. **RHEM P. I.** : *Encyclopédie médicale* Quillet, pp. 1249 — 1338 et pp. 1399 — 1473. Librairie Aristide Quillet, Paris, 1922.
32. **VIGUIER G.** : *Hygiène et prophylaxie*, pp 6 7—83 et pp. 85 — 105 et p. 109. Ed. Maloine S.A. 1978.
33. **VARA TORBECK R.** : Ce que l'Occident doit à la médecine arabe, dans Bull. Informations UNESCO No. 749 — 750, 1980.

- Le Mustafî d'Ibn Beklares, Hesp. 1930, T.X., fasc. II, pp 135 — 150.
- Nouveaux manuscrits d'Avenzoar, Hesp. 1931, T. XII, fasc. I, pp 91 — 105.
- Suite à l'urgûza d'Avicenne sur la médecine, Hesp. 1931, T. XII, fasc. II, pp. 204 — 228.
- 22. *RENAUD H.P.J.* : L'enseignement des sciences exactes et l'édition d'ouvrages scientifiques au Maroc avant l'occupation européenne. Encyclopédie Hesperis, 1932, T. XIV, fasc. I, pp. 78 — 89.
- 23. *RENAUD H.P.J.* : Un problème de bibliographie arabe : Le Taquwîm al Adwiya. Encyclopédie Hesperis, 1933, T. XVI, fasc. I et II, 1er et 3ème tr., pp 69 — 98.
- 24. *RENAUD H.P.J.* : Un médecin du royaume de grenade : Mohamed As-Saquri. Encyclopédie Hesperis, 1946, T. XXXIII, 1er et 2ème tr., p. 31 — 64.
- 25. *RENAUD H.P.J.* : Les manuscrits arabes de la bibliothèque de Rabat relatifs à la médecine, dans Bull. soc. franç. d'hist. de la médecine, Juillet — Août 1923.
- 26. *RENAUD H.P.J.* : De quelques acquisitions rescentes sur l'histoire de la médecine arabe au Maroc dans les actes du Congrès internat. d'hist. de la médecine, Genève, 1925.
- 27. *RENAUD H.P.J.* : Etat de nos connaissances sur la Médecine ancienne au Maroc, Bull. de l'instit. des Hautes études Maroc. n°1, Dec. 1920, E. Larose, Paris.
- 28. *RENAUD H.P.J.* : et *COLIN G.S.* : «Tohfât al ahhâb» ou glossaire de la matière médicale marocaine. Librairie orientaliste Paul Geuthner, Paris, 1934.
- 29. *RENAUD H.P.J.* et *COLIN G.S.* : Glossaire sur le Mansuri de Rhazès par Ibn al-Hachcha.

11. **GUINAUDEAU Z.** : Fès vue par sa cuisine. Ed. Laurent, Oudaia, Rabat, 1957.
12. **HAHN A. et DUMAÏTTE P.** : Histoire de la médecine et du livre médical (à la lumière des collections de la bibliothèque de la faculté de médecine de Paris). Ed. Pigmalion Olivier Perrin, Paris 1978.
13. **IMBEAUX E.** : Qualités de l'eau et moyens de correction. Dunod, Paris, 1935.
14. **KASIMIRSKI (De BIBEN STEIN)** : Dictionnaire arabe-Français.
15. **LECLERC L.** : Histoire de la médecine arabe. Les traductions du grec. Les sciences en Orient et leur transmission à l'occident par les trad. Latines. Tome I. Leroux, Paris, 1876.
16. **LECLERC L.** : Traité de la matière médicale arabe ou «Kashf-er-Roumouz» du médecin algérien du 18ème s., Abd ar-Raz-zâq al Jazâiry. Trad. et annoté, Paris Baillière 1874.
17. **LEDERER J.** : Encyclopédie moderne de l'hygiène alimentaire. T.I, pp 9 — 42, T. II, p 252, T. III, pp 486 — 487. Ed. Nawelaerts, Bruxelles, 1971.
18. **MERCIER H.** : Dictionnaire arabe-Français. Ed. La porte, Rabat, 1951.
19. **POTZEYS F. et SHOOF S F.** : Traité de technologie sanitaire. Tome I.
20. **PASQUALINI H.** : Contribution à l'étude de la médecine traditionnelle au Maroc. Thèse de doctorat en médecine Bordeaux, 1957.
21. **RENAUD H.P.J.** : Trois études de la médecine arabe en Occident. Encyclopédie Hespéris :

Ouvrages en langue Française

1. **AMMAR S.** : En souvenir de la Médecine arabe, quelques un de ses grands noms. Imp. Bascone, Tunis, 1965.
2. **BARIETY M. et CORY C.** : Histoire de la Médecine. Ed. Fayard, PARIS, 1963.
3. **BEAUCIER M.** : Dictionnaire pratique arabe-Français (arabe parlé algéro-tunisien), Alger, 1887.
4. **BELLAKHDAR J.** : Médecine traditionnelle et toxicologie Ouest Sahariennes. Ed. Nord-africaines, Rabat, 1978.
5. **COLIN G.S.** : Fichier linguistique et documentation laissée par l'auteur servant de base à la rédaction d'un dictionnaire Arabe (parlé au Maroc) — Français à l'I.E.R.A. de Rabat.
6. **DOZY R.** : Supplément aux dictionnaires arabes, Leyde-Paris, 2^e éd. 1927.
7. **EL ALAMI A.** : L'Islam et la culture médicale, médecine et biologie dans leur rapport avec l'Islam. Thèse de doctorat en médecine, Rabat, 1979.
8. **EL KHACHANI M.** : Les grands tournants de la médecine arabe. Thèse de doctorat en médecine, Rabat, 1979.
9. **FARAJ A.** : Relations médicales Hispano-Maghrebines au 12^{ème} s. Ed. Vêga, Paris, 1935.
10. **GERNEZ, RIEUX et GERVOIS** : Médecine preventive santé publique et hygiène. Flammarion, 1976.

BIBLIOGRAPHIE

aire est défini à partir de là qu'un style d'habillement est adopté, et c'est encore sur cette base que les remèdes sont prescrits. Ainsi, pour être en mesure d'apprécier la rigueur scientifique dont fait effectivement preuve, tout au long de l'oeuvre, le professeur, il faut absolument prendre en considération ce principe de base. Ce point limite d'ailleurs les possibilités d'analyse et les comparaisons à la base des connaissances modernes mais malgré tout il persiste, dans l'application pratique des points de discussion qui nous ont permis de conclure que :

— si certains aspects annoncent la science moderne, tel est le cas, dans le domaine de la chimie, de l'intéressant chapitre des eaux de boisson, par exemple,

— et si certaines données sont encore reconnues et même exploitées de nos jours comme c'est le cas des propriétés curatives reconnues à certaines plantes,

— les lacunes existent aussi, en rapport, les unes avec les limites des connaissances, propres à cette période de l'humanité (exemple la méconnaissance des micro-organismes), et les autres, avec le déclin même de cette médecine qui est effectif à l'époque de composition de l'oeuvre et qui se manifeste par certains jugements par trop subjectifs et par des passages, heureusement très rares dans la «Shagrîniyah», qui introduisent des concepts de magie et de superstition dans la médecine; c'est ceci qui ramènera peu à peu cette médecine au rang de médecine traditionnelle.

Cette oeuvre montre, et ceci est notre conclusion finale, l'importance donnée au sein de cette médecine à l'hygiène dans son sens large, et malgré ses limites, la «Shagrîniyah» a le mérite de nous ouvrir une «fenêtre» sur la médecine arabe pour ce qui est de ses principes, de son raisonnement et de ses préoccupations; cet aspect nous a permis d'en faire un rapprochement avec les médecines orientales (acupuncture, macrobiotique,) qui sont elles aussi basées sur l'étude des quatre éléments de la nature et qui se fixent elles aussi pour but le rétablissement d'un équilibre, en l'occurrence l'équilibre entre le «Yin» et le «Yang»; ainsi, il n'est pas exclu, que parallèlement au regain d'importance que connaissent ces dernières de nos jours dans les pays Occidentaux, la médecine arabe ne connaisse, elle aussi, une réactualisation et soit de nouveau réhabilitée.

tiré de tous ces éléments et ce, en harmonie avec le contexte géographique et les possibilités techniques de l'époque.

L'auteur commence ainsi l'oeuvre par un chapitre de diététique très complet dans lequel il aborde entre autres l'étude de plus d'une cinquantaine de produits végétaux (fruits et légumes) dont certains sont très spécifiques au Maroc, d'une vingtaine de plats cuisinés et de pâtisseries, pour la plus part encore préparés de nos jours (les ingrédients en ont été précisés dans le lexique) et d'une manière générale il montre le rôle primordial que joue l'alimentation dans la santé de l'individu.

A ce dernier, fait suite le chapitre de l'hygiène des vêtements dans lequel le professeur, à travers, l'étude des tissus naturels nous fait découvrir des propriétés insoupçonnées des vêtements aussi bien préventives que curatives.

L'auteur aborde ensuite l'étude de l'hygiène des habitations à travers laquelle il montre comment tirer le maximum d'avantages de la simple adaptation de l'architecture, du site et de l'exposition pour satisfaire aux nécessités de l'homme.

Enfin, et pour clore le domaine de l'hygiène, l'auteur traite quelques points de l'hygiène du voyageur, et, à condition de la replacer dans son contexte, cette étude ne manque pas d'intérêt. Dans ce chapitre nous avons pu découvrir quelques remèdes naturels de la médecine arabe en générale et de la médecine marocaine en particulier nous rappelant les courts chapitres réservés à la thérapeutique par les simples, (dont une étude a été ébauchée dans le lexique par la précision par exemple des dénominations latines).

En faite, vu la grande richesse de cette oeuvre nous n'avons pas pu faire une analyse complète de toutes les données cependant, rappelons que, d'une manière générale, la «Shaqrûniyah» est basée sur le principe de la médecine grecque ancienne et ce dernier repose sur le fait que toute matière est composée des quatres éléments, (y compris le corps humain), et préconise l'équilibre entre ces constituants pour atteindre l'état de santé. C'est à partir de là que les aliments sont décrits, c'est à partir de là que le régime aliment-

CONCLUSION

Finalement, ce travail nous amène à conclure sur, d'un côté la «Urjūzah Ash-Shaqrūniah» elle même et son auteur, de l'autre sur ce qui est sa base de référence, la médecine arabe.

En faite, avant d'avoir eu accès à la «Shaqrūniah» dans sa profondeur réelle, nous avons d'abord été amené à éclaircir ses bases et à retourner à ses sources; ceci nous a permis de découvrir la médecine arabe qui est, de par ses principes de base, l'héritage de la médecine grecque ancienne, redécouverte par les musulmans lors de leurs conquêtes, adoptée à leurs nécessités et imprégnée par leur génie propre et de ce fait, promue au rang de médecine officielle à travers le monde pendant des siècles, avant de peu à peu et parallèlement à l'empire musulman, connaître le declin et ce dès le 13ème siècle; d'ailleurs comme preuve du rapport étroit qui existe entre cette médecine et l'islam notons, dans la «Shaqrūniah», le style même de composition débutant et se terminant par des louanges au Seigneur.

Grâce à cette oeuvre, authentifiée par des manuscrits bien conservés et une lithographie rescente ainsi que par les écrits d'historiens célèbres, passés et contemporains, le médecin marocain 'Abd al Qâdir Ibn Shaqrūn nous offre un des derniers témoignages, digne de ce nom, de cette médecine.

L'oeuvre, écrite dans un style agréable et simple, sous la forme «rajaz» pour des fins didactiques, a, deplus et surtout le mérite d'être un véritable traité d'hygiène qui préconise l'utilisation de tous les éléments du milieu extérieur (aliments, vêtements, habitations, climat.) pour assurer à l'homme son équilibre physique; à ce propos le professeur montre comment le meilleur parti peut être

exemple, dans les voyages aériens, le confort est assuré et c'est la vitesse, l'altitude et les vibrations qui sont la source des inconvénients à prévenir. Cependant, le professeur évoque un point encore actuel, le mal de mer, pour la prévention auquel il conseille la purgation et qui est actuellement assimilée aux «mal des transports» en général que l'on prévient par la prise, avant le voyage, d'antiémétiques de synthèse.

Une deuxième originalité tient au fait que l'un des principaux soucis est, comme d'ailleurs tout au long de la «Shagruman», de maintenir chez le voyageur l'équilibre du tempérament et ceci est d'autant plus pressant que celui-ci est constamment exposé aux agressions extérieures (climatiques et autres). C'est dans ce but que le professeur cite, selon les nécessités, différents produits et anneaux reïroussants, humidifiants, rechauffants.. et, concernant ce deuxième point, il n'y a pas de discussion possible vu que cela se réclame du principe même de la médecine arabe.

Quelques points de comparaison persistent malgré tout, en effet, en cas de voyage de longue durée, il est encore classique de prévoir une petite pharmacie contenant des produits de première nécessité; de plus et à ce propos, il est aussi question dans la «Urjuzan» de quelques produits preventifs qui ont leur correspondant moderne comme cette préparation destinée à protéger le visage contre le soleil V. 631 — 632 — 633 et qui rappelle les crèmes solaires, ou cette autre préparation V. 657 — 658 qui rappelle les pommades révulsives (utilisées en général contre les moustiques) et qui est préconisées ici pour la prévention des poux, enfin, cette autre préparation à ajouter aux eaux de boisson V. 653 — 654 — 655 que le professeur certes prescrit pour dépolluer l'air ambiant, mais dont l'utilisation pourrait être double car, vu ses constituants, ail, oignon, vinaigre,...), elle ressemble beaucoup à une préparation anti-aetique dont l'emploi serait largement justifié si on se rappelle les dangers de l'eau, surtout à l'époque.

Ainsi, à condition de replacer l'oeuvre dans son époque et dans son contexte médical, il nous est encore une fois possible d'apprécier la richesse de ce chapitre.

préoccupations importantes non mentionnées par l'auteur; c'est le cas par exemple :

- de l'ensoleillement (qui, est actuellement reconnu pour son rôle antiseptique et qui, par l'apport des rayons U.V., permet la synthèse de la vitamine D par le corps...);
- de la lutte contre l'humidité (pour la prévention de certaines maladies comme la tuberculose);
- des installations sanitaires et de la propreté d'une manière générale.

Cependant nous ne pouvons reprocher au professeur d'avoir voulu restreindre son sujet à quelques points particuliers.

Dans ce chapitre, l'auteur a montré comment adapter au mieux les habitations, aux besoins humains et ce par le simple choix de l'architecture, du site et de l'exposition. N'oublions pas cependant pour apprécier ses dires à leur juste valeur de les replacer dans leur contexte : l'époque et la situation géographique.

A props de l'hygiène du voyageur :

Après l'hygiène alimentaire, l'hygiène du vêtement et l'hygiène des habitations, le professeur Ibn Shaqrûn aborde, pour être complet, l'hygiène du voyageur; notons que ce domaine est également pris en considération dans les traités modernes d'hygiène, car en effet, l'homme, en voyageant, est amené à changer son mode de vie habituel et à s'exposer à des conditions extérieures particulières susceptibles de nuire à sa santé.

En faite, ce qui limite les comparaisons avec les connaissances modernes c'est que l'exposé du professeur est doublement original :

Une première originalité tient au mode particulier de voyage de l'époque (marche à pied, à dos d'animaux,...) qui demande beaucoup de la part du voyageur.. affronter le climat, prévoir ses provisions de nourriture. Sur ce premier point, les conditions ont changé et avec elles les précautions et les mesures d'hygiène; ainsi, par

tente alors qu'il existe actuellement des moyens permettant l'écoulement de l'air dans les chambres. La théorie prévoit une amenée d'air frais et une ouverture d'échappement située en hauteur ($\frac{2}{3}$ de la hauteur du mur), pour permettre l'élimination de l'air vicié qui, plus chaud que l'air frais, a tendance à monter; l'écoulement doit se faire à une vitesse optimum de 50/s.

Dans la pratique, les techniques sont nombreuses et plus ou moins sophistiquées (ouvertures spéciales, cheminées spéciales,... pour les appartements il existe des réseaux de conduits d'air dans lesquels l'air est en même temps climatisé...).

A propos du climatisme qui est «l'ensemble des constatations et déductions tirées de l'étude des climats en vue de leur application pratique à l'hygiène et au traitement des maladies» (Larousse), l'auteur en parle comme d'une préoccupation quotidienne qui doit être prise en considération par le choix du site et de l'exposition des habitations.

Deux points sont soulevés :

- Les bienfaits de l'altitude où l'air est effectivement pur;
- l'exposition aux différents vents en fonction des nécessités et à ce propos, nous voyons une fois de plus l'extension du principe des éléments aux vents.

Bien qu'un peu négligée dans la vie moderne, cette science existe et a déjà fait ses preuves notamment dans le domaine de la thérapeutique; rappelons, à titre d'exemple :

- La cure d'altitude pour les asthmatiques, les coquelucheux, les bronchitiques.
- L'altitude combinée à la cure de soleil dans les anciens sanatorium pour tuberculeux..

Ce ne sont là, comme nous l'avons dit, que quelques points de l'hygiène des habitations, en effet, ce domaine présente d'autres

tion par la simple adaptation de l'architecture (larges portes, ouvertures étroites, etc...).

Il semble d'ailleurs que le principal souci de l'auteur soit la lutte contre le chaud ce qui s'explique aisément si l'on replace l'oeuvre dans son contexte géographique (la région Fès — Meknès à un climat continental aux étés torrides).

Si l'auteur ne parle ni de moyens de chauffage ni de refroidissement, si modestes soient-ils, c'est à notre avis, pour d'avantage mettre l'accent sur les possibilités de la seule architecture; cette dernière rappelle d'ailleurs la maison marocaine typique, (aux très petites fenêtres donnant sur l'extérieur et aux chambres largement ouvertes sur une cour intérieure), qui s'adapte parfaitement au climat local.

A propos de l'aération proprement dite, l'auteur n'en fait qu'une seule allusion, et ce en parlant des tentes V. 619 où «l'air, dit-il, ne stagne pas, ce qui le rend exempt de putréfaction».

Nous savons en effet, que l'air qui stagne dans une pièce habitée, subit une viciation par :

— La respiration de ses occupants qui augmente le taux d'anhydride carbonique (CO_2) rendant l'air peu à peu irrespirable (la proportion convenable pour un air d'habitation pur est de 0.3/1000), qui augmente la teneur de l'air en humidité et élève la température, gênant les échanges cutanés;

— les autres phénomènes naturels tels que la transpiration, les gaz intestinaux etc ... qui chargent l'air de matières volatiles et d'eau.

— les autres causes de pollution qui sont la poussière, les appareils d'éclairage et de chauffage (ces derniers pouvant même dégager des gaz mortels comme l'oxyde de carbone(CO), etc.. Tous ces facteurs justifient le terme de «putréfaction» de l'air utilisé par A. Ibn Shagrîm.

Cependant, le seul moyen cité par l'auteur est la vie sous la

couleur qui intervient, les couleurs claires étant les plus efficaces dans la protection contre les rayons solaires.

La protection contre l'humidité est assurée par les habits imperméables.

Enfin, les chaussures et la coiffure font eux aussi partie du «vêtement» et doivent être adaptées selon les circonstances.

De ce qui précède, nous pouvons relever, dans la pratique, quelques points communs; ainsi, la laine, classée comme «chaude» dans la «Urjūzah» est considérée effectivement comme habit d'hiver selon la théorie moderne et le lin, jugé comme «froid» dans la conception classique est un habit d'été selon la conception moderne.. La seule contradiction est celle à propos du coton qui selon la théorie moderne, constitue une protection contre la chaleur...

Cependant, rappelons encore une fois que la divergence entre les deux conceptions limite l'analyse de l'une par l'autre et finalement elles pourraient même fort bien se compléter notamment par le rôle thérapeutique attribué au vêtement dans la conception classique..

A propos de l'«aération» des habitations :

Dans ce court chapitre, intitulé « aération des habitations », l'auteur soulève en fait différents points intéressants de l'hygiène de l'habitation : La climatisation, l'aération proprement dite, et un domaine original qui est le climatisme.

La climatisation des habitations est une des grandes préoccupations du domisme et cela apparaît d'ailleurs comme le premier souci de l'auteur. De nos jours, le seul moyen proposé est l'utilisation d'appareils de chauffage ou de refroidissement de l'air et il est inutile, d'énumérer ici les innombrables possibilités qu'offre la technologie moderne en cette matière.

L'originalité de l'auteur tient à ce fait qu'il propose une solu-

comprend ce chapitre, il n'y a pas de doute qu'il s'agit là d'une étude de spécialiste.

A propos de l'hygiène du vêtement :

Nous présenterons le point de vue classique (celui de la «Urjûzah») puis le point de vue moderne, et nous concluerons par quelques données comparatives.

Dans ce chapitre, nous voyons :

— d'un côté l'extension du principe des éléments aux tissus et aux vêtements, qui pourront être adaptés au «caractère» des individus pour maintenir l'équilibre du «tempérament» et prévenir ainsi l'état de maladie; — de l'autre, et à côté de ce rôle préventif, le rôle thérapeutique attribué à l'habillement et ce, aussi bien vis à vis de maladies externes (telles que les parasitoses cutanées...) que vis à vis de maladies internes, neurologiques et autres; ces données mériteraient en faite, d'être expérimentées.

La science hygiénique moderne, réserve elle aussi une place à l'hygiène du vêtement, cependant ses préoccupations et ses critères sont tout autres.

Le vêtement, selon cette conception, joue essentiellement un rôle préventif et ce, par la protection qu'il procure au corps (mécanique, contre le froid, le chaud et l'humidité); il doit de plus, obéir à la condition de ne pas gêner les fonctions de la peau (l'évaporation, la respiration, l'élimination des sécrétions, etc).

La propriété d'isolant contre le froid est attribuée à la proportion d'air au sein du tissu dans lequel est taillé le vêtement; plus un tissu contient de l'air, meilleur isolant il est; ainsi, les lainages qui renferment 95% d'air, représentent l'habit d'hiver idéal.

La protection contre le chaud se fait grâce aux tissus qui permettent au mieux l'évaporation cutanée; il s'agit des tissus très perméables à l'air; c'est le cas du coton et du lin par exemple, qui sont donc adaptés à l'été. A ce propos, il ya aussi le rôle de la

Le passage proscrivant l'eau conservée rejoint ces données «microbiologiques»; en effet, une eau non stérile est putréscible après quelques jours à cause de la pullulation des microorganismes qui s'y trouvaient à l'origine, et elle peut être cause de troubles variés et plus ou moins graves selon la nature de ces microbes et leur virulence.

Cela rejoint enfin, à la fin du chapitre, la proscription de boire de l'eau en période d'épidémie.

Malheureusement, l'auteur ne donne aucune idée de la manière de pallier à ces inconvénients (ne serait-ce que le fait de bouillir l'eau par exemple...) quoi que dans le chapitre des voyages il cite une préparation à ajouter aux boissons et qui pourrait fort bien correspondre à un moyen d'aseptiser une eau douteuse (conférez au commentaire de ce chapitre).

En conclusion de ces trois points concernant les caractéristiques physiques, chimiques et «microbiologiques» des eaux de boisson, nous pouvons dire que l'auteur a fait le tour de la question, et ce sont là les trois critères admis de nos jours pour étudier les eaux.

Une remarque à propos de la supériorité de l'eau courante qui se dirige vers l'Est ... : pour comprendre cela, rappelons qu'il existe un phénomène d'autoépuration des fleuves; en effet, «sept kilomètres en aval du point où se déverse l'eau sale (par exemple à la sortie d'un village), les cours d'eau ont déjà récupéré leur pureté; ceci se fait grâce à l'action antiseptique combinée du soleil, du brassage et de l'oxygène.. (Encyclopédie Médicale Quillet). Ainsi, un cours d'eau qui se dirige vers le soleil levant présentant une plus grande «surface de contact» aux rayons solaires ferait effectivement l'objet d'une meilleure épuration...

Enfin, l'auteur termine sur un conseil diététique, au sujet de la proscription de boire de l'eau au moment du repas ou immédiatement après; ceci se justifie par le fait que l'eau dilue les sucs digestifs et contrarie ainsi la digestion.

Pour conclure, disons que, malgré les petites imperfections que

L'eau de pluie qui est citée comme «la meilleure» est, en effet, pure car elle provient directement de l'eau de mer par évaporation; quant à la remarque : «elle a été adoucie par l'air...», cela se justifie par le fait que l'eau de pluie s'enrichit de gaz lors de sa traversée de l'atmosphère. Le seul inconvénient à noter à propos de l'eau de pluie est sa pauvreté en sels minéraux, qui sera d'ailleurs compensée lors de son contact avec le sol.

Concernant l'eau des fleuves, elle est décrite comme «occupant le rang d'un aliment» et cette remarque rejoint, à notre avis, ce que l'auteur dit à la fin de ce chapitre, à propos de l'influence du terrain d'écoulement sur la qualité (la composition) des eaux; ainsi le «rang d'un aliment» serait dû à sa richesse en oligo-éléments; précisons à ce propos que, si le plomb est très justement condamné par l'auteur (nous connaissons actuellement l'existence d'une intoxication due à l'ingestion de plomb appelée «saturnisme»), le fer, par contre, et contrairement à ce qui est avancé dans la *Urjuzah*, est un élément indésirable et fait l'objet d'une élimination systématique dans le traitement moderne des eaux de distribution.

Toujours dans le cadre de la composition chimique des eaux et à propos de l'expérience V. 452, 479 qui permettrait de comparer le «poids» de deux eaux, nous ne voyons pas l'intérêt pratique d'une telle donnée et aucun ouvrage spécialisé n'y fait allusion; cependant cela pourrait peut-être se rapprocher de la notion de «dureté» d'une eau qui est la propriété que communique à une eau plus au moins grande teneur en sels calcaires et de magnésie...

Le troisième point de discussion est l'étude des maladies dues à l'eau et le terme moderne serait la «microbiologie» des eaux.

Nous voyons, à ce sujet, que malgré les limites des moyens d'investigation de l'époque, il ya une intuition quant à l'existence de maladies transmises par l'eau. En effet nous savons actuellement que l'eau peut transmettre de nombreuses affections aussi bien parasitaires (la bilharziose, la distomatose, la filariose, etc...) que bactériennes (la thyphoïde, la dysenterie, le choléra etc...), et la condamnation de «l'eau stagnante des lacs» est parfaitement justifiée.

Pour finir, signalons que la magie est considérée comme une maladie dont l'effet serait traité par une résine d'arbre V.347 ce qui rappelle dans le chapitre des remèdes de l'intelligence le rôle bénéfique attribué à la dent de hyène portée en amulette V. 532 ceci montre l'introduction dans la médecine de superstition; cependant, ces donnés sont par bonheur très rares dans la «Shaqrùniah».

Nous pouvons conclure, sur ces quelques points d'étude, d'une oeuvre riche, qui témoigne de la part du professeur d'une connaissance profonde des aliments et de leurs propriétés; cependant, parallèlement il apparaît un certain nombre de lacunes qui reflètent, les unes la limite des connaissances propre à cette époque de l'humanité (notamment la méconnaissance des micro-organismes pathogènes), les autres le déclin de cette médecine.

Mais encore une fois rappelons que l'analyse de la «Shaqrùniah» à la lumière des connaissances modernes ne peut se faire qu'avec des limites car cette oeuvre est basée sur une conception complètement autre.

A propos des eaux de boisson :

Dans ce chapitre concernant les eaux de boisson, nous avons ressorti essentiellement quatre points : Les propriétés physiques des eaux, leur composition chimique, les dangers de l'eau (ou les «maladies hydriques») et quelques conseils diététiques.

Le professeur A. Ibn Shaqrùn commence par la description des qualités auxquelles doivent satisfaire les eaux de boisson; il cite à ce propos le gout, qui doit être agréable, puis la limpidité ou transparence.

En faite, pour être complet et parler d'eau potable dans son acception scientifique moderne, il convient d'ajouter deux autres propriétés physiques qui sont l'absence d'odeur et l'absence de couleur.

L'auteur aborde ensuite l'étude des différentes eaux selon leur provenance (pluie, fleuve, eaux souterraines,...) et il s'agit là en faite d'une étude chimique des eaux..

position aux animaux carnivores ... Nous pourrions, pour terminer, illustrer cela par le dicton :

«Tu deviens ce que tu manges».

Remarque à propos des données de physiopathologie :

D'une manière générale, les maladies sont toutes ramenées, selon le principe même de la médecine arabe, à un déséquilibre du tempérament et selon ce même principe des aliments seront prescrits pour le traitement; cependant, il est parfois possible de faire des rapprochements, ainsi :

— certaines données se rapprochent beaucoup de la conception actuelle et nous avons relevé deux exemples à ce sujet,

la paralysie faciale («al-laqwah») qui est décrite par le professeur comme étant due à un excès de «frod» et que évoque la paralysie à frigore également ramenée à un coup de froid,

et l'hydropisie qui correspond à l'ascite et qui, par les différentes caractéristiques données dans la «Shaqrùniah» (due à une atteinte hépatique V. 227 et non compatible avec l'ingestion d'aliments salés V. 221, semble même correspondre plus précisément à l'ascite de cause cirrhotique.

— D'autres sont difficiles à interpréter et c'est le cas du phénomène de «l'obstruction» («as-sada»), et de son opposé, la «désobstruction» («al infitah») de certains organes (foie et rate) qui semble correspondre au phénomène de congestion de ces organes...

— Pour d'autres maladies enfin, bien qu'ayant des dénominations modernes telles que les « maladies rénales et hépatiques », l'«incontinence urinaire», les «calculs rénaux» etc ..., l'auteur n'en donne aucune précision, pas plus d'ailleurs qu'au mode d'action des aliments, prescrits pour leur traitement et dont l'action «bénéfique» n'est souvent justifiée que par la simple référence à ce qu'en «ont dit les sages»...

fèves viennent en premier et cette insistance du professeur nous a fait évoquer, outre leur lenteur de digestion, une maladie connue sous le nom de «favisme» qui consiste en une hémolyse aiguë, provoquée, chez des personnes prédisposées(1), par l'ingestion de fèves..

Le sucre, est lui aussi incriminé à plusieurs reprises par l'auteur qui parle même de prurit (un des signes possibles du diabète) provoqué par l'ingestion abusive de dattes V. 340; il n'omet d'ailleurs pas de signaler ses méfaits pour les dents.

Cependant, la liste est longue et nous ne pouvons pas passer en revue tout ce que le professeur a dit à propos de chaque aliment, comme éloges justifiées ou non, comme condamnations erronées ou bien à propos et comme omissions car une telle étude dépasserait le cadre de ce présent travail.

Pour terminer ce commentaire purement diététique voyons quelques remarques intéressantes :

— à propos de l'influence de la cuisson sur les aliments :

La nuisance de fritures, signalée à deux reprises dans la «Shagrùniah» V. 99 V. 169 rejoint le fait que selon des auteurs modernes, les graisses cuites sont nocives et même cancérogènes (Encyc. moderne de l'hyg. alim. Lederer).

La propriété reconnue à la cuisson de détruire la « force nutritive» d'un aliment V. 147, pourrait être rapprochée de la notion moderne de destruction des vitamines.

— à propos de l'influence de certains aliments sur le comportement de l'individu V. 166, V. 128, V.322, il est aisé d'adhérer à cette thèse si l'on se rappelle que beaucoup de drogues sont des végétaux, et, sans aller jusque là, nous utilisons quotidiennement dans notre alimentation des modificateurs du comportement comme le thé, le café, ... et de là à étendre cette constatation aux aliments proprement dits, il n'y a qu'un pas; pour appuyer cela, il suffit d'observer chez les animaux herbivores ce calme relatif par op-

(1) Déficit enzymatique en Glucose — 6 — phospho — Deshydrogénase.

tringent et qui est actuellement encore reconnu pour son efficacité, spécialement contre les diarrhées du nourrisson. « Cette action est imputable, d'une part à la pectine et au tanin des gousses, d'autre part aux mannanes et aux galactanes des graines » (Jamal Bel-lakhdar Med. trad. et toxicol. O. Sahar).

Il en existe même des spécialités pharmaceutiques : « Caruba », « Arobon », ...

A rattacher à ce dernier, la pomme est aussi, à juste titre, reconnue comme astringente V. 260.

Cette propriété, due à sa richesse en pectine, justifie sa prescription dans la diarrhée du nourrisson.

— Pour certaines propriétés concernant d'autres aliments, nous avons tenté de donner une justification scientifique, ainsi :

Des aliments, décrits comme ayant la propriété de « renouveler le sang » ou de « donner des couleurs » (nous avons crupouvoir ramener ces deux propriétés à une seule et même raison : la meilleure production de globules rouges), et il s'agit en l'occurrence du riz, du pain de blé, des dattes, des oignons, ils se sont révélés avoir tous un point commun qui est leur richesse en un élément essentiel au métabolisme de l'hémoglobine du sang : le fer ...

Certains aliments décrits comme aphrodisiaques, comme le blé et le jaune d'oeuf, présentent un point commun qui est leur haute teneur en vitamine E, (connue aussi sous le nom de « Vitamine de la fécondité » mais dont le rôle exact n'est pas encore bien défini...)

Notons cependant que, dans cette question des aphrodisiaques (aliments et préparations) l'auteur manque parfois d'objectivité et certaines recettes proposées, « secrètes » et un peu « magiques » sont parfois même dangereuses comme cette préparation qui comprend le staphysaigre ou « herbe aux poux » V. 537.

Dans la liste des aliments condamnés par l'auteur : Les

le régime traditionnellement adopté chez nous. Deplus, le professeur évoque bien des variantes et nous avons relevé :

des conseils diététiques selon l'activité V. 58.

ce que l'on pourrait rapprocher d'un régime désodé V. 220 et V. 221, qui de plus est, se rattache à l'épanchement pleural et à l'ascite (des signes de désordre hydroelectrolitique) ... ,

de nombreuse allusions aux aliments grossissants (riz, pois chiches, ...) qui nous semblent rattachées à des préoccupations esthétiques ... à chaque époque ses normes !

Mais en faite, dans sa conceptualisation réelle, le régime qui ressort de la «Urjuzah» est très nuancé et dépasse le simple qualificatif de «carné» ou «diversifié» et, d'après les principes même régissant la médecine arabe, chaque individu a, selon le type de «caractère» («tab'») auquel il appartient, un régime propre comprenant les aliments qui lui sont adaptés (selon la règle d'équilibre des «tempéraments») et/ou qui sont préparés judicieusement, toujours dans ce même souci d'équilibre des «tempéraments».

Autrepoint de comparaison : l'étude de certaines propriétés attribuées aux aliments.

— Certaines propriétés reconnues aux aliments, dans la «Shaquurniah» sont encore actuellement confirmées par la science moderne et même exploitées.

Nous commencerons par l'orge qui est présenté V. 155 comme un remède de la constipation. En effet, le rôle bénéfique des céréales (le blé, l'orge, le maïs, ...) dans le traitement de la constipation par ralentissement est un fait reconnu; grâce à leur richesse en cellulose (dans le son), ils jouent un rôle de stimulants mécaniques pour les intestins lors du transit intestinal en donnant sa consistance au bol fécal. A cet effet, il existe actuellement des spécialités diététiques notamment à base de blé : «Action» «Fibronson», ...

Autre aliment, le caroube, décrit à V. 353 comme un as-

satisfaction (quantitative et qualitative) en constituant de base (les glucides, les lipides, les protides) ainsi qu'en vitamines, en sels minéraux et en oligo-éléments, reconnaît différents types de régimes alimentaires, ainsi :

— Selon les habitudes alimentaires = nous distinguons principalement,

— le régime carné (dit «diversifié»), qui comprend la chair des animaux dans l'alimentation et qui est le plus couramment adopté de par le monde;

— et les régimes végétariens, qui écartent eux la viande de l'alimentation; c'est le cas du régime n'écartant que la chair des animaux (régime ovo-lacto-végétarien) et de celui écartant tous les produits d'origine animale aussi bien les viandes d'une façon générale et les oeufs, que le lait et les laitages (régime végétalien); intermédiaire entre ces deux précédents, il y a un régime excluant la chair des animaux et les oeufs tout en admettant le lait et ses dérivés, assurant ainsi un apport adéquat en protéines animales.

— Selon les nécessités et les circonstances, il ya de nombreuses variantes, par exemple :

— Selon l'âge — en effet, l'alimentation du nouveau né et du nourrisson est totalement différente de celle du vieillard..

— Selon l'activité — en effet, un travailleur de force aura un besoin alimentaire plus grand qu'un sédentaire —.

— Selon les états morbides — par exemple, pour combattre l'obésité il ya le régime hypocalorique, l'hypertendu est amené à adopter un régime sans sel, le diabétique un régime sans sucre, l'urémique devant éviter les aliments riches en purines..

En revenant à la «Shaqrûniah», nous pouvons dire, à la lumière de ce qui précède, que le mode d'alimentation conseillé correspond au régime carné («diversifié») en excluant toutefois la viande de porc et l'alcool pour des raisons religieuses; ceci est d'ailleurs

D'ailleurs, le lait et les laitages ont eux aussi une place importante dans le domaine de l'hygiène alimentaire tant pour leur valeur diététique est bien soulignée par le professeur, que pour les nombreuses mesures hygiéniques desquelles il font l'objet, et à ce propos, l'auteur ne fait hélas aucune allusion, ne serait ce qu'à l'ébullition du lait avant la consommation.

Après les «viandes» d'une manière générale, l'auteur aborde le chapitre des fruits puis des légumes qu'il sépare bien des précédents. Le fait de réunir ces deux types d'aliments se justifie vu qu'ils sont tout les deux d'origine végétale et qu'ils représentent tout deux la principale source de vitamines pour le corps. Cependant, la classification adoptée pour leur présentation et qui les regroupe, tantôt selon leur lieu de culture, tantôt selon la saison de cueillette, tantôt selon une propriété commune..., est très loin de la classification scientifique moderne (familles, genres, espèces); toujours est-il qu'elle a le mérite d'être pratique car elle se rapproche de la réalité quotidienne et il reste facile de s'y retrouver.

L'auteur passe ensuite en revue les épices ou plus justement les condiments, car il y inclut le persil, le vinaigre,...

Ces produits qui ne sont pas des aliments à proprement parler ont tout de même une grande importance dans l'alimentation car, en donnant du goût aux aliments, ils excitent l'appétit et favorisent ainsi la digestion .. La seule critique à ce chapitre est que l'huile d'olive, comme l'auteur, le fait d'ailleurs remarquer lui-même, est un aliment au sens propre du terme et pas seulement un condiment.

Le professeur termine par les eaux de boisson (commentées à part, vu l'importance du chapitre) et par les laits et leurs dérivés (commentés dans le chapitre des produits d'origine animale).

Comme autre point pratique de comparaison, il y a le régime alimentaire, et dans le but de déterminer le type de régime préconisé dans la «Shaqrûniâh», commençons par rappeler les différents modes d'alimentation actuellement admis.

La diététique moderne, tout en prenant comme règle de base la

riz, le millet,...) et les légumineuses (les haricots, les poischiches, les lentilles, les fèves...). Il fait que ces aliments soient traités en premier indique qu'ils représentaient certainement la base de l'alimentation (comme c'est le cas encore de nos jours dans notre pays) D'ailleurs ces deux familles d'aliment, bien que différentes, ont un point commun au delà de leur aspect extérieur, qui est leur richesse alimentaire, grâce notamment à leur haute teneur en protéines végétales.

Après, le chapitre des «graines», vient celui des aliments composés, très intéressant par les nombreuses spécialités culinaires qui y sont énoncées (mais qui se passe de commentaire) puis l'auteur passe à une succession de chapitres — les viandes de boucherie, les volailles (et les oeufs), les poissons, le gibier à poil — qui réunit en fait les produits d'origine animale (source de protéines animales), et nous avons choisi de dire quelques mots à propos de la viande; en effet, concernant cette dernière, les jugements du professeur tout au long de son oeuvre sont variables, tantôt il la prise tantôt il condamne fortement quelques sortes d'elles rappelant en cela la polémique actuelle à propos de cet aliment. Dans ce même chapitre, nous avons relevé une remarque intéressante : la notion du risque de «putréfaction» du jus de viande, contre laquelle le professeur met en garde c'est cela d'ailleurs qui oblige à obéir à une règle d'hygiène de base, la réfrigération immédiate des viandes vu leur haut potentiel de souillure et de putréfaction. Dans ce même ordre d'idée, rappelons une autre mesure d'hygiène tout aussi importante que la précédente et qui est le contrôle vétérinaire de la viande dans le but d'éviter les nombreuses maladies contagieuses, bactériennes et parasitaires que celle-ci est susceptible de transmettre au consommateur (Brucellose, kyste hydatique, ascaris, ...) et que le professeur évoquerait à propos de la condamnation de la viande de vache qui «provoque, dit-il, des tumeurs (= Kyste hydatique ! ?).

Cependant, comme critique de ce chapitre, notons que le lait et ses dérivés, qui constituent eux aussi essentiellement une source de protéines animales, sont relégués à la fin du chapitre diététique, après les eaux de boisson alors qu'il auraient fort bien pu trouver leur place dans cette rubrique.

— Ils auraient pour but de faciliter sa digestion V. 53. Ces trois hypothèses pourraient d'ailleurs toutes être valables selon les cas....

En ce qui concerne la diététique moderne, la détermination des besoins alimentaires de l'organisme repose sur des bases totalement autres dont la principale est la satisfaction aux besoins énergétiques (chiffrés en Calories), le but étant d'assurer le métabolisme de base, le déroulement des différentes fonctions, le travail musculaire etc... Le rôle des aliments est de fournir cette énergie grâce à leur teneur en glucides, en lipides et en protides; il faut de plus respecter un certain nombre d'équilibres dont l'un des plus importants concerne la proportion adéquate entre ces trois constituants de base; enfin, pour être complète l'alimentation doit fournir au corps, dans des quantités bien déterminées, les substances qu'il ne peut fabriquer et qui sont : certains acides aminés (dit «indispensables»), les vitamines, les sels minéraux (Calcium, phosphore,...) et les oligo-éléments (Fer, etc).

De ces données découlent le calcul de la ration alimentaire (en moyenne, 2000 calories par jour pour un adulte normal) et le régime alimentaire, ainsi que la classification et le mode de description des aliments qui se base sur leur teneur en protides, glucides, sels minéraux, vitamines, ...).

Ainsi, la divergence entre ces deux conceptions est flagrante et l'analyse réelle de la «Urjūzah» sur les bases scientifiques modernes est impossible à faire, cependant, à travers l'application pratique, il est tout de même possible d'en faire une approche et nous l'avons fait à propos de la classification des aliments, à propos du régime alimentaire et de certaines propriétés des aliments qui sont des découvertes de l'observation et de l'expérience (non en rapport avec le principe des éléments).

Pour étudier la classification des aliments dans la «Shaqrūn-iah» nous avons repris le plan adopté par le professeur en le commentant au fur et à mesure.

L'auteur commence parce qu'il appelle les «hubūb (graines) en réunissant sous ce terme les céréales (le blé, l'orge, le maïs, le

Rappelons que selon le principe des éléments (V. le chapitre principes de la M.A.), chaque individu a un « caractère » donné (selon la proportion des quatre humeurs qui le constituent), qui révèle toujours un certain déséquilibre (chaud, froid); d'autre part, et de la même façon, chaque aliment a un tempérament donné (selon la proportion des éléments qui le constituent); ainsi le rôle qu'ils vont jouer est d'équilibrer le « tempérament » des individus.

Cette façon de voir va donc intervenir à tous les niveaux et notamment :

— dans la détermination du mode d'alimentation (le régime alimentaire).

— et dans le mode de description des aliments; à ce propos, voici le plan type que nous avons relevé chez le professeur A. Ibn Shaqrûn :

1. Le tempérament de l'aliment.

2. L'action de l'aliment sur l'organisme et le professeur cite à ce sujet, d'un côté l'action prévisible de par son tempérament (rechauffer, refroidir,) et d'un autre, la (ou les) action(s) une constatation d'expérience (comme par exemple la propriété astringente du caroube).

3. Les variétés (pour les aliments d'origine végétale); et notons à ce sujet que toutes sont des variétés locales très spécifiques au Maroc et parfois même à l'époque ..

4. Les « correctifs » de l'aliment = (« Islâh » et notons, à propos de cette notion qui revient souvent dans la « Urjûzah », qu'il y aurait trois hypothèses d'explication :

— Les correctifs auraient pour but d'équilibrer le tempérament de l'aliment lui-même.

— Ils auraient pour but de le compléter au point de vue nutritif V. 59.

D'autre part, et du point de vue purement linguistique, l'étude des termes techniques de la pharmacopée, de la diététique, etc ... (par exemple quant à leur origine arabe, bebrère, persane, grecque,...), est, elle aussi, un domaine de recherche qui ne manque pas d'intérêt.

Cependant, nous nous sommes limités dans ce qui suit à un commentaire concernant essentiellement les domaines de l'hygiène abordés dans la «Shaqrûniyah» et ce à la lumière des connaissances actuelles. Notre commentaire portera donc sur la diététique, les eaux de boisson (que nous avons traitées séparément de la diététique), l'hygiène du vêtement, l'hygiène des habitations et l'hygiène du voyageur. Disons dès à présent, qu'il ya là un écueil à ce commentaire, et c'est de s'engager dans la critique d'une conception donnée au moyen d'une autre conception aux critères totalement différents et nous essayerons d'éviter cela en n'engageant la discussion que sur des points pratiques et précis à propos de chacun des domaines étudiés.

A propos du chapitre de diététique :

La diététique est la branche de l'hygiène qui s'intéresse à l'alimentation de l'homme et, comme nous l'avons déjà signalé, elle est basée, dans la «Shaqrûniyah», elle aussi sur le principe des éléments; ainsi, il est impossible d'en faire une analyse à la base des critères scientifiques modernes tout au plus pourrions nous, sur quelques points pratiques, faire des rapprochements, par exemple au sujet de la classification des aliments, du régime alimentaire et de certaines propriétés des aliments.

Enfin et indissociable de la diététique, il est beaucoup question, dans ce chapitre, de maladies (physiopathologie et traitement) ce qui nous a poussé à réserver un paragraphe à ce sujet en fin du commentaire.

Avant d'aborder les comparaisons et les commentaires, commençons par voir les bases théoriques respectives de la diététique, selon les classiques (médecine arabe), et selon la conception moderne actuelle :

Pour ce qui est de la forme :

C'est dans un poème au style léger et familier que l'auteur a choisi de nous faire partager son savoir, et, malgré son souci de rigueur scientifique et l'introduction par moment de formules pieuses, il n'en conserve pas moins un certain sens de l'humour.

Dans ce genre de poème, appelé «rajaz», chaque mètre (ou vers) est composé du pied «mustaf 'ilun» répété six fois dans une répartition en deux hémistiches qui riment entre elles. Ce style de composition était très utilisé à l'époque et notamment dans les ouvrages scientifiques, au point qu'il fut appelé «l'âne de l'étudiant». Certes cette forme versifiée manque parfois de clareté à cause de ses longueurs et ses chevilles et de son apparence compacte, certes elle peut sembler comme «pas très sérieuse» pour véhiculer un savoir scientifique; toujours est-il que la lecture en est très agréable et, grâce au rythme et à la rime, elle offre toutes les facilités pour la mémoire, un peu comme de nos jours ces «moyens mnémotechniques» très utilisés et très chers aux étudiants.

Pour ce qui est du fond :

La somme des renseignements contenus dans la «Urjuzah» est considérable; en effet, cette oeuvre reflète une époque et une civilisation avec tout ce que cela sous-entend comme mode de vie, habitudes alimentaires, style d'architecture, genre de vêtements, relations commerciales (ex : avec la France, les toiles de lin de Rouen...). et même, circonstances politiques .. et sur chacun de ces points, il y-aurait largement matière à discussion.

TROISIEME PARTIE

COMMENTAIRE

V. 625 « Celles (les habitations) qui sont exposées au vent d'Ouest conviennent aux fiévreux ... »

A la lumière de ce qui précède, nous voyons qu'il s'agit là d'une médecine essentiellement préventive qui s'attache avant tout à maintenir intact l'équilibre du corps humain (par l'utilisation adéquat de tous les facteurs de son milieu extérieur à savoir les aliments — les habits — les habitations et le climat) et éviter ainsi la maladie.

Ces principes et ce vocabulaire de base étant acquis, il est plus aisé de comprendre la «Shagrûniah».

Il est question, dans la «Urjûzah», d'autres «tempérament» non prévus dans le principe de base et pour lesquels nous n'avons pas d'explication logique, il s'agit des «tempéraments» suivants :

- «Layyin» que nous avons traduit par «doux»,
- «Latîf» que nous avons traduit par «subtile»,
- «Ghalîd» que nous avons traduit par «grossier»,
- et «al-ludûnah» que nous avons traduit par «moux» (mollesse).

V. 228 «Le tempérament du renard est chaud et sec.... il est de la plus grande utilité contre ... les rhumatismes.»

Notons toute fois, qu'un traitement de ce genre doit prendre en considération le «caractère» propre du sujet auquel il est prescrit pour éviter d'aggraver son déséquilibre «naturel» des tempéraments; de là vient la notion de «contre-indication» dont nous avons un exemple :

V. 534 .. «cette dernière (préparation) ne convient pas aux bilieux, préserve les donc d'un grand mal.»

Application à l'hygiène du vêtement :

Chaque tissu a, lui aussi, un «tempérament» propre (selon la proportion des éléments qui le composent) et doit donc être adapté au «caractère» de l'individu qui le porte; on lit ainsi :

V. 606 «Les habits de laine sont d'un tempérament chaud et sec, ils permettent de dessécher le pituiteux.. mais pour le bilieux c'est le pire des habits....»

(Rappelons, pour la compréhension, que le pituiteux a un *excès* de pituite qui est froide et humide et que, à l'inverse, le bilieux a un *excès* de bile qui est chaude et sèche).

Application à l'hygiène des habitations :

Les habitations, par leur «climat» intérieur, protègent les occupants en assurant la constance de leur tempérament, ainsi nous lisons.

V. 628 — 629 «Les vestibules sont froids et secs; c'est donc le meilleur emplacement .. au moment des vagues de chaleur d'été ...»

De plus, l'exposition même des habitations aux différents vents a, elle aussi, une importance, puisque chaque vent a une influence propre sur le tempérament des occupants, et on peut lire par exemple :

chauds aggraveraient son déséquilibre et lui seraient donc néfastes. C'est ce qui ressort par exemple V. 337 et V. 341.

— «Les dattes ont une tendance chaude ... elles ne conviennent pas aux bilieux...».

— Sachant cela, la question qui vient à l'esprit est : comment déterminer le «tempérament» d'un aliment ? A ce propos, il ya dans la «Urjūzah» plusieurs allusions du Ibn Shaqrūn, qui nous laissent entrevoir que le goût est un moyen de détermination du tempérament; ainsi; nous pouvons lire par exemple V. 416, à propos d'une variété de cardons :

« ... Son tempérament est sec et chaud, comme en témoigne son goût amer»

ou encore V. 362

«Les olives sont de tempérament chaud, la preuve en est donnée par leur goût amer»

ou encore à la V. 419 V. 420.

«Le chardon est humide et froid, en effet, son goût, d'après le spécialiste, est doux et agréable dans les bonnes proportions.»

Application à la pathologie et la thérapeutique :

L'état de malaçie est considéré, selon cette doctrine, comme le résultat d'un déséquilibre important du tempérament. Il y a ainsi des maladies dues à un excès de chaud, et ce sont par exemple toutes les fièvres; il y a des maladies dues à un excès de froid et c'est le cas des rhumatismes, etc....

Le traitement va donc consister à apporter des produits doués de la propriété antagoniste et comme illustration de ceci, voici deux exemples tirés de la «Shaqrūniah» :

V. 358 «L'azérole est de tempérament froid et sec, pour cette raison elle convient au ~~fièvreux~~».

ments, de l'individu en question; ainsi, à ces quatre humeurs correspondent quatre «caractères» (ou types d'individus) différents selon la prépondérance de l'une ou l'autre :

- un excès d'humeur «sang» donne lieu au caractère sanguin («ad-damawî»)
- un excès d'humeur «phlegme» (ou pituite), donne lieu au caractère phlégmatique (ou pituiteux) = al balghamî.
- un excès d'humeur bile jaune donne lieu au «caractère» bilieux («as-safrawî»).
- enfin un excès d'humeur atrabilieuse (ou bile noire) donne lieu au caractère atrabilieux (as-sawdawî).

Notons qu'il est possible pour ces humeurs de se transformer l'une en l'autre par un phénomène de «combustion» et nous en avons un exemple :

V. 341 : «... elles (les dattes) ne conviennent pas aux bilieux chez lesquelles elles transforment rapidement le sang en bile noire;..

Le but, pour un parfait état de santé est d'obtenir et de maintenir l'équilibre parfait du tempérament et donc des humeurs dans l'organisme; dans la pratique, ce principe intéresse tous les domaines de la médecine et de l'hygiène.

Application à la diététique :

Prenons l'exemple d'un sujet au «caractère» bilieux (ou plus simplement dit : «un bilieux») par définition, il a un excès de chaud et de sec, et c'est donc des aliments froids et humides qui lui conviendront pour rétablir son équilibre; pour illustrer ceci, citons un exemple :

V. 245 , 246 : «Les cerises ont un tempérament froid et humide, ... elles pallient aux méfaits de la bile jaune»

Inversement, et en gardant l'exemple du «bilieux», les aliments

Ver : 37 : «Le blé est de tempérament chaud ...»

Parfois, c'est deux des éléments qui sont prépondérants, si c'est par ex. l'eau et l'air, le corps en question est dit froid et humide; à titre d'exemple citons :

V. 245 : ... «Les cerises ont un tempérament froid et humide» Enfin, si tous les éléments sont présents dans les mêmes proportions, l'aliment est dit équilibré («mu'tadil»); on lit ainsi dans la «Shaq-rùniah» :

V. 263 : «Les pommes mûres, elles, tendent vers l'équilibre...»

Précisons à ce sujet que, pour un même tempérament il y a quatre degrés (un peu comme un coefficient d'activité) et nous en avons un exemple :

V. 402 , 403 : «... La première variété (d'oignon) atteint le quatrième degré (de chaud) ... la seconde est du troisième degré ... la troisième est de degré inférieur à la précédente».

La notion d' «humeurs» et de «caractère» :

Pour ce qui est du corps humain, les quatres éléments se combinent pour former tout d'abord les quatres «humeurs» («Khilt — akhlât»), qui elles, vont constituer les différents organes. Les quatre humeurs sont :

- le sang («ad-dam»), qui est de tempérament chaud et humide,
- le phlème ou pituite («al balgham») qui est de tempérament froid et humide,
- la bile jaune («as -safrà») qui de tempérament chaud et sec.
- et enfin la bile noire ou atrabile («as?sawdà'») qui de tempérament froid et sec.

La proportion des quatres (humeurs dans l'organisme détermine ce que l'on appelle le «caractère» («at-tab'») ou encore le «tempéra-

Avant d'aborder la lecture du texte de la «*Shagrîniyah*», et pour permettre de suivre sa logique, il est indispensable d'avoir une notion des principes sur lesquels l'oeuvre est basée; c'est le but de ces quelques lignes. Rappelons encore une fois que cette doctrine est celle de la médecine grecque.

La Notion «d'élément» et de «tempérament» :

Tout commence par les quatre éléments qui sont les constituants de toute matière : le feu, l'air, l'eau et la terre; chacun d'eux a sa qualité propre :

- pour le feu c'est le chaud («*al haràrah*»)
- pour l'air, l'humidité («*ar-rutûbah*»)
- pour l'eau, le froid («*al bard*»)
- et pour la terre, le sec («*al yubs*»);

C'est la proportion de ces quatre éléments dans un corps ou une matière donnés qui en détermine ce que l'on appelle le «tempérament» («*al mizâj*»); ainsi un des éléments peut être prépondérant; si c'est p. ex. le feu, le corps en question est dit de «tempérament» chaud («*hàrrun*»); si c'est l'eau son principal constituant, il est dit de «tempérament» froid («*bàridun*»), etc

C'est dans ce sens qu'il convient de comprendre les descriptions faites dans la «*Shagrîniyah*», par exemple à propos des aliments, lorsque l'auteur dit

**LES PRINCIPES
DE LA
MEDECINE ARABE**

س	s	ز	en fin de mot:t
ش	sh	ح	en fin de phrase : h
ص	s	(الحدة)	doublement de la con-
ض	d		somme,
ط	t	ال (القمرية)	al, ex; al qamar
ظ	z	ال (الشمسية)	ex : a sh-shams

les voyelles :

Brèves : a, i, u (prononcer ou)

longues : à, î, û, (prononcer ou)

Le tanwin (voyelles répétées) : an (prononcer «ane»), in («îne»
un («oune»).

VERTISSEMENT

Pour la clareté de la présentation nous avons réparti le texte de la «Shagrûniah» (la question comprise)en pages comprenant chacune quinze vers numérotés de un à quinze, ceci donnant un total de 48 pages que nous avons numéroté de 1 à 18 (indépendamment de la numérotation des pages du livre) . C'est toujours à ces numéros de pages et de lignes que nous renvoyons lorsque nous écrivons par exemple v. P 2/L5...

Chaque page de transcription est suivie d'une page de lexique de ses termes techniques et d'une page de traduction elle aussi présentée en lignes numérotées de 1 à 15.

Pour la transcription française des termes arabes nous avons adopté la méthode dont le tableau suit, (méthode proposée par les experts arabes devant la conférence géographique internationale pour la normalisation des noms géographiques).

	a'	ع	'
ب	b	ع	gh
ت	t	ف	f
ث	th	ق	q
ج	j	ك	k
ح	h	ل	l
خ	kh	م	m
د	d	ن	n
ذ	dh	ه	h
ر	r	و	w
ز	z	ي	y

(1) Elle nous a été gracieusement indiquée par un des conférenciers le Dr Abdelhadi TAZI.

DEUXIEME PARTIE

LA «URJUZAH A SE-SHAQRUNIAH»

Un passage de l'«Anis» laisse supposer qu'il professait à Meknès à la mosquée voisine du tombeau du Saint Sidi Ahmed Ben al Khadra, et dans le livre «Al Manza' al-Latif» (de l'écrivain Ibn Zaydân) il est cité parmi les médecins particuliers du roi Moulay Ismaïl.

Il eut lui-même des «disciples» (élèves, dont les deux plus connus sont :

— Le Cheikh Sidi Salah Ben al Ma'ti a sh-Sharqf qui était alors le «Syid» de Boujad (au Tadla), et qui fut l'inspirateur de «Shaqrûniyah».

— et Al 'Alamî, sus-cité, qui a relaté dans son livre «al Anis», plusieurs recettes médicales et magiques recueillies au contact du médecin.

Abd al Qâdir Ibn Shaqrûn a été cité comme étant l'auteur de quelques ouvrages littéraires (inconnus en ce jour), de même que de poèmes dont certains sont relatés dans l'«Anis». Dans le domaine médicale, nous avons de lui les «recettes médicales» citées dans le «Anis» et le Dr. H.P.J Renaud a signalé l'existence d'une oeuvre de A. Ibn Shaqrûn traitant spécialement des simples mais dont le manuscrit n'a pas encore été retrouvé; Cependant, son oeuvre principale et la plus répandue dans le Maghreb est la «Shaqrûniyah; cile fut présentée pour la première fois à Meknès en 1113 Heg. = 1702 — 1701 et c'est elle qui constitue l'objet de notre étude.

BIOGRAPHIE

(DE 'ABD AL QADIR IBN SHAQRUN)

Abu Muhammad 'Abd al Qâdir Ibn Shaqrûn, surnommé «al Maknâsî (de Meknès)», pour le distinguer d'un homonyme qui vécut à Fès à la fin du 18ème siècle, fut un contemporain du roi Moulay Ismaïl (1672 — 1727), mais nous manquons de précisions au sujet des dates exactes de naissance et de mort.

Il étudia :

— A Fès; et c'est là qu'il connut son maître de médecine le plus marquant, Abu 'Abd Allah Muhammad Adarrâq (membre de la grande famille des Adarrâq qui a donné de célèbres médecins dont l'un d'eux 'Abd al Wahhâb Ben Ahmed Adarrâq, était contemporain de A. Ibn Shaqrûn).

— A Meknès, où il connut aussi de grands maîtres aussi bien dans la médecine que dans la littérature et la religion.

— Au Moyen Orient enfin (à l'occasion du pèlerinage à la Mecque) et notamment en Egypte, où il assista aux cours du médecin Ahmed az-Zaydân qui lui enseigna, entre autres, le résumé du «Canon» d'Avicenne par Ibn An-Nafîs.

Homme de lettre, homme de religion et poète de valeur, comme il a été décrit par le grand lettré de son époque Ibn At-Tayyib al 'Alamî (dans son livre «Al Anis al Mutrib», Ibn Shaqrûn était avant tout un médecin et un pharmacien.

Faisant suite à cette époque et dès la 13^{ème} siècle, il survint une décadence dans tous les pays musulmans qui se répercuta sur la science (donc la médecine) ; cependant, il persista malgré tout des foyers culturels islamiques; c'est le cas de l'Egypte au Moyen Orient et du Maghreb; ce dernier apparaissait ainsi comme le dernier refuge de la science (et notamment de la médecine) arabe d'Occident.

Ainsi, à l'époque de la «Shaqrûniyah» la médecine arabe était encore pratiquée à titre officiel et enseignée au Maroc. Le principal centre d'étude était l'université Qarawiyyîn de Fès où les maîtres de médecine à l'honneur étaient les auteurs orientaux aussi bien classiques (tels que Avicenne et Rhazès), que modernes (tel que le syrien Dawûd al Antaki du 16^{ème} siècle) ainsi que les auteurs occidentaux (comme Abulqâsim), sans oublier les auteurs purement marocains dont nous citerons à titre d'exemple : — de la fin du 16^{ème} siècle Al Wazîr Al Ghassâni, auteur entre autres d'une oeuvre relative aux plantes médicinales et aux drogues (1), la «Hadîqa (que G.S. Colin avait commencé à traduire) :

— et parmi les contemporains de Ibn Shaqrûn, le médecin 'Abd al Wahhâb Ben Ahmed Adarrâq auteur entre autres d'un poème sur la menthe; mais la liste est bien plus longue(1) c'est dans ce contexte qu'il convient de replacer le professeur Abd Al Qâdir Ibn Shaqrûn et son oeuvre la «Shaqrûniyah».

(1) Pour plus de renseignement consulter : H.P.S. Renaud, De quelques ac-
quis rec. a. hist. med. arabe au Maroc

850 — 923, Ibn Sîna («Avicenne») 980 — 1036, Ibn Nafîs (deuxième moitié du 13ème siècle); elle fut suivie par l'école d'occident, dans l'Espagne musulmane, avec elle aussi des noms célèbres comme Abu al Qâsim 936 — 1013, Ibn Zuhr («Avenzoar») 1101 — 1161, Ibn Rushd («Averroès») 1126 — 1198.

Son extension à travers le monde non musulman et notamment vers l'Europe, a débuté dans l'école de Salerne grâce aux traductions en latin des oeuvres arabes par Constantin l'Africain 1019 — 1089) (1019 — 1087), et va se continuer peu à peu.

Pour donner une idée du rôle qu'a joué cette médecine au Moyen âge dans cette partie du monde, il suffit de rappeler que parmi les 13 premiers livres qu'a passés la bibliothèque de la faculté de médecine de Paris (instituée vers la fin du 14ème siècle), six volumes étaient des traductions latines d'oeuvres médicales arabes(1) à savoir : le «Colligec» d'Averroès, le «Canon» d'Avicenne, l'«Antidotaire» d'Abu al Qasîm, le «Continens» de Rhazès; le «Canon» a été un des ouvrages classiques de tout le Moyen âge médical (jusqu'au 16ème siècle).

En fait, le déclin de la médecine arabe avait déjà débuté au 13ème siècle, mais il ne se fit sentir que progressivement. Ainsi, ce n'est qu'après la chute de Constantinople (15ème siècle) que, de nouveau, les oeuvres de médecine grecque parvinrent, directement en Europe, ouvrant ainsi la voie à la médecine de la Renaissance. D'ailleurs, à cette époque, les principes médicaux grecs sont peu à peu abandonnés et cèdent la place à une nouvelle conception médicale, celle de la médecine actuellement pratiquée; nous citerons par exemple un contemporain européen de la «Shagrûniyah», le médecin italien Malpighi (1628 — 1694).

En ce qui concerne plus spécialement le Maroc, à l'époque de l'âge d'or de la médecine arabe en Occident (11ème — 12ème siècle), il formait avec l'Espagne musulmane un seul et même pays; d'ailleurs, cette époque coïncide avec la «reconquista» qui va provoquer l'émigration vers le Maroc de nombreuses familles andalouses et parmi elles celles d'imminents médecins, comme les «Avenzoars».

(1) A. Hahn Hist. d. l. med. et d. livre med.

HISTORIQUE

Nous n'avons pas, dans ce chapitre, l'intention de reprendre en détail toute l'histoire de la médecine arabe; notre but est uniquement d'éclaircir ce qu'a été sa source et de voir brièvement quelle a été son évolution à travers le monde jusqu'au 18ème siècle (date de la composition de la «Shagrûniah». Ceci nous permettra d'une part de préciser le type de médecine pratiqué à l'épopée arabe et d'autre part de déterminer le contexte médical de la «Shagrûniah».

À l'époque préislamique, il n'y avait chez les arabes de la péninsule arabique, qu'une médecine primitive; les connaissances et les pratiques médicales étaient le fruit de découvertes fortuites et de l'observation ... Il s'y mêlait aussi beaucoup de magie ou de superstition.(1)

L'avènement de l'Islam va complètement révolutionner cet état de chose. En effet, les fidèles, engagés dans la guerre sainte pour propager le message divin, vont découvrir, par la même occasion, les civilisations des peuples «conquis»; c'est ainsi que, lors de la conquête de l'Égypte ils découvrirent pour la première fois la médecine grecque(2) alors enseignée à l'école d'Alexandrie à travers les oeuvres de Galien; de là, commença le mouvement de traduction de ces oeuvres en langue arabe.

Dans le monde musulman, la première école instituée a été celle d'Orient célèbre par ses grands noms comme Ar-Râzî («Rhazès»),

(1) L. Leclerc. Hist. de la med. arabe.

(2) Ils devaient par la suite la redécouvrir lors de la «conquête» de la Mésopotamie et de la «conquête» de la Perse.

alkarim al Qadiri al Hassani, réalisée à Fès en 1324 de l'Hég (1906 —1907). (voir photocopie de la première page : Figure 3).

D'une manière générale, la «Shaqrùniah» débute ainsi (dans les trois copies) :

« الحمد لله الحكيم الرشيد اللهم الرشيد لكل مهتد
المنزل الغيث من السماء الرزق الاقـسوات للنماء

- Gloire à Dieu, Le Sage et le Guide Qui inspire la guidance à chacun des dévots,
- Qui fait tomber la pluie du ciel et apporte la nourriture à la végétation.

Rappelons qu'elle fut écrite par le médecin 'Abdal Qadr Ibn Shaqrùn en réponse à une question d'un de ses «élèves», question elle même se présentant sous forme d'un poème «Urjuza» de 51 vers et qui figure en tête de la «Shaqrùniah» dans les copies A et C; elle débute ainsi :

« يا شـيخنا التحرير حلو المنطق المتزى بمزاجا المشـرق
يا من علا الاتراب والاقـرانا كما سمي السـنهر به وزانا »

Voyez la photocopie de sa première page dans la copie A (figure 1 bis).

Le texte final présenté, riche de 674 vers, est le fruit d'un rapprochement entre les trois copies A, B et C que nous avons complété l'une par l'autre; chaque divergence entre les copies et, signalée et précisée dans le texte par un renvoi en bas de page. Nous avons jugé utile de faire également figurer le texte de la question, en tête de la «Shaqrùniah», comme cela se présente dans les copies A et C.

LES MANUSCRITS

Pour notre travail de transcription nous nous sommes basés sur le texte des deux manuscrits de la «*Urjūzah*» de la bibliothèque générale de Rabat et sur une lithographie de fès.

Le premier manuscrit, que nous appellerons copie A, est compris dans un «*Majmu'*» (ou recueil de plusieurs oeuvres manuscrites) sous le numéro D1602. La «*Urjūzah*» (et la question de l'élève) y figure de la page 111/A à la page 127/B.

La «*Shaqurūmiah*» proprement dite comprend 667 vers, à raison de 23 vers par page d'une écriture de style maghribi, vocalisée; transcripteur et date de transcription nous sont inconnus. (voir photocopie de la première page = Figure 1).

Le deuxième manuscrit, que nous avons appelé copie B, est compris lui aussi dans un «*Majmū'*», sous le numéro D991. La «*Urjūzah*» y figure de la page 203/A à la page 236/B et comprend 667 vers à raison de 12 vers la page, dans une écriture de style maghribi vocalisée. Sa transcription a été achevée le dimanche 3 cha'ban 1188 de l'Hég. goct. (1774 — 75), sous la plume d'un nommé Mohamed Ben Ibrahim al Qurtubi ar-Ribati. (Voir la photocopie de la première page = Figure 2).

La lithographie, que nous avons appelé copie C, est elle aussi tirée d'un recueil, appelé «*Majmu'al Mutūn*,» et y figure de la page 376/B à la page 403/B (la question de l'élève comprise). L'oeuvre proprement dite comprend 673 vers à raison de 26 vers par page, dans une écriture de style maghribi, vocalisée et très lisible. Il s'agit d'une lithographie de l'imprimerie de Moulay Ahmed ben Abd-

PREMIERE PARTIE

PRESENTATION

ageur; l'auteur y a inclus également quelques données de pharmacologie et de thérapeutique.

Cette oeuvre, bien que composée à une époque de déclin pour la médecine arabe, (et certains passages reflètent effectivement cet état de fait), présente un intérêt certain qui se mesure à ce fait qu'elle a pu s'imposer, au milieu de la foison des oeuvres médicales similaires écrites à la même époque, elle fut ainsi enseignée à l'université (Qarawiyyin de Fès jusqu'au début de notre siècle et fut lithographiée (imprimée) à Fès en 1906 ainsi qu'à Tunis vers la même époque.

Plus, et outre sa valeur purement médicale, elle offre, d'une part un intérêt historique médical, étant un reflet de ce que fut la médecine arabe (ses principes de base et ses pratiques), d'autre part un intérêt linguistique, en révélant l'éventail des termes techniques de la diététique et de la pharmacopée marocaines.

D'ailleurs, elle n'a pas manqué d'attirer l'attention des orientalistes spécialisés dans les «affaires» marocaines tel que le Dr. Renaud, suscité, qui dans un article consacré à l'étude des médecins marocains antérieurs au protectorat, (1) a cité les différents chapitres, à la suite d'une brève biographie de son auteur le médecin A. Ibn Shaqurûn.

Le but de ce travail a été avant tout de rendre cette oeuvre accessible au lecteur; c'est dans ce souci que nous avons commencé par la situer dans son contexte historique médical (en commençant par préciser sa source qui se trouve dans la médecine grecque) et que nous avons exposé les principes sur lesquels elle se base, avant d'aborder sa transcription et sa traduction accompagnées d'un lexique des termes techniques; à ce propos précisons que notre instrument de travail a été essentiellement le livre de H.P.J. Renaud et G.S. Colin, (Sus-cités), «Tuhfat al ahhâb» ou Glossaire de la matière médicale marocaine; cependant tous les vernaculaires utilisés dans la «Shaqrûniyah» ne s'y trouvaient pas et nous avons eu parfois recours à d'autres sources bibliographiques (indiquées au fur et à mesure) ainsi qu'à l'enquête orale.

(1) Renaud : De quelques acqui. rec. s. hist. méd. arabe au Maroc.

PREFACE

La Médecine Arabe est un domaine qui a beaucoup attiré la curiosité, aussi bien du spécialiste que du profane et de nombreux ouvrages lui ont été consacrés, nous citerons parmi eux le classique «histoire de la médecine arabe» du Docteur L. Leclerc, et les travaux plus récents d'enquêtes historiques, de traductions, d'élaboration de glossaires etc ... du Dr. H.P.J. Renaud et de G.S. Conn qui se sont plus particulièrement intéressés à la médecine arabe au Maroc et dont les oeuvres nous ont servi de base dans notre travail : «De la Médecine Arabe du 18ème siècle à travers la Urjuzah ash-Shaqrûniyah».

Le terme de «Urjûzah» s'applique à un type particulier de poème et c'est sous cette forme que l'enseignement était dispensé à l'époque pour favoriser la mémoire des étudiants; dans ce même style, les oeuvres de médecine arabe les plus célèbres sont les «Urjûzât» de IBN ABD RAPPEH ARRAZI — ET IBN TUFAIL(1) d'Avicenne.

Le terme de «Shaqrûniyah» correspond au nom de l'auteur, le médecin Abd al Qâdir Ibn Shaqrun qui composa cette oeuvre en réponse à une question, elle est même présentée sous forme de poème, qui lui fut adressée par un de ses fameux élèves le Cheikh Sidi Salah Ben Al Ma'ti ash-Sharqi

Il s'agit d'un véritable traité d'hygiène dont la plus grande partie est consacrée à la diététique (ou hygiène alimentaire) mais comprenant également l'étude d'autres domaines de l'hygiène, à savoir : l'hygiène du vêtement, l'hygiène des habitations et l'hygiène du voy-

(1) Rosa Kuhns : La' : URJUZA FI L-TIBB

PRESENTATION

PAR Dr. ABDEL HADI TAZI

Ce n'est pas parce qu'il est mon fils, mais lorsqu'il s'adressa à moi pour me demander de l'aider dans l'élaboration de ce travail, j'ai remarqué qu'il était sincère dans ce qu'il entreprenait, persévérant dans sa tâche. Sa culture arabe ne valait certes pas sa culture française. Cependant, grâce aux efforts continus qu'il fournit durant cinq années, il put enfin surmonter l'obstacle linguistique. Il devait alors découvrir que *l'urdjûa* l'a «servi» utilement, et qu'il a pareillement, rendu service à celle-ci en la sortant de l'ombre et en la mettant à la disposition non seulement des arabophones, mais aussi des francophones.

Je fus bien heureux d'avoir assisté — avec d'autres — à la soutenance de sa thèse importante à la Faculté de Médecine, de l'Université Mohammed V, pendant l'été 1980. Mais mon bonheur fut encore plus grand, quand mon fils fut reçu avec la mention très honorable et félicité par les membres du jury, lequel prit la décision de proposer son travail pour le Prix consacré au thème relevant de la discipline médicale.

Le Docteur Badr TAZI a ouvert l'un des plus importants dossiers de l'histoire de la médecine. Il s'agit en effet de recourir à nouveau aux données et principes sur lesquelles nos ancêtres se basaient quant à l'exercice de leur métier, d'approfondir leur étude, de les assimiler .. «d'en prendre soin».

Dr. Abdelhadi TAZI

**A NOTRE PRESIDENT DE THESE, MONSIEUR
A. BENCHEKROUN**

Professeur d'urologie au C.H.U. de Rabat.

Nous vous remercions pour la confiance que vous avez placée en nous en acceptant de présider à l'élaboration de ce travail, pour l'honneur que vous nous faites en présidant cette thèse et pour le précieux enseignement que vous nous avez donné.

La faculté de médecine de l'université Mohammed V de Rabat a vécu vendredi un événement unique en son genre.

Il s'agit de la soutenance d'une thèse de doctorat en médecine sur le thème. «La médecine marocaine au 18ème siècle à travers l'Urjuzah Achakrounia» présentée par l'étudiant M. Badr Tasi.

La soutenance s'est déroulée sous la présidence du professeur en urologie. Abdellatif Bencheikroun avec la participation du professeur Abdellatif Berbich membre de l'Académie du Royaume du Maroc et du Pr. Benyahya.

Le Dr. Badre Tasi a soutenu brillamment la thèse et a obtenu la mention très honorable avec échange international et proposition pour le prix consacré aux thèses médicales. (MAP).

—	Presentation	11
—	Preface	12
—	Premiere Partie — Presentation	15
—	Historique	18
—	Biographie (De'Abdal Qadir Ibn Shakrun)	21
—	Deuxieme Partie — La «Urjuzah A Shaqruniah	23
—	Vertissement	24
—	Le Principes De La Médecine Arabe	27
—	Troisieme Partie Commentaire	35
—	Conclusion	56
—	Bibliographie	
	Ouvrage En angLe Francaise	59
—	L'oeuvre Properment Dite	65

. بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

**La médecine arabe au XVIII^e
Siècle à travers al
"Urdjuza Ash-Shakruniyya"**

édité et annoté par

Dr. BADR TAZI

Traduction et préface de

Dr. ABDELHADI TAZI



Publié par

L'Organisation Egyptienne Générale du Livre

1404 — 1984

**LA MEDECINE ARABE AU XVIII^e
SIECLE A TRAVERS AL
«URDJUZA ASH-SHAKRUNIYYA»**

Oeuvres du patrimoine

La médecine arabe au XVIII^e
Siècle à travers al
"Urdjuza Ash-Shakruniyya"

étdité et annoté par

Dr. BADR TAZI

Traduction et préface de

Dr. ABDELHADI TAZI

Bibliotheca Alexandrina



0952579

٣٢٠

Publié par

L'Organisation Egyptienne Générale du Livre

1404 — 1984